

REPORTAGE

Auf die Plätze, fertig - Kuschn!

VON BIANCA BLEI | 02. Juli 2010, 19:41



Beim Kuschn werden Glückshormone ausgeschüttet - auch bei fremden Menschen.



"Kuschntrainerin" Andrea Kiss geht seit zwei Jahren auf Kuschnpartys.

Kuschnpartys, ein Trend aus New York, wird auch in Wien gefeiert - drei Stunden Zärtlichkeit von fremden Menschen

Bis es zu einer ersten Umarmung oder gar Streicheleinheiten zwischen zwei Personen kommt, braucht es normalerweise ein paar Treffen oder zumindest einen gewissen Grad an Verwandtschaft. Im 16. Wiener Gemeindebezirk reicht da schon bequeme Kleidung, achtzehn Euro und der nötige Wille. Im Seminarzentrum in der Hyrtlgasse finden nämlich sogenannte Kuschnpartys statt. Fast jede Woche treffen sich dabei oft wildfremde Menschen, um Zärtlichkeit auszutauschen. Der Eintritt ist ab 18 Jahren und gekuschn wird nur unter der Aufsicht von "Trainerin" Andrea Kiss. Die 49-Jährige hat ein Basisseminar zur Kuschntrainerin in Berlin absolviert und bietet seit Anfang 2010 selbst solche Partys an.

Kuschn als Therapie

Vor Beginn des dreistündigen Kuschnseminars finden sich nach und nach die 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Vorraum des Seminarzentrums ein. Männer und Frauen halten sich dabei die Waage und die Altersspanne reicht von Mitte Zwanzig bis Mitte Sechzig. Scheue Blicke und nervöses Lächeln bestimmen das Bild. Immerhin sind heute laut Kiss "viele neue da". Jeder schreibt sich selbst ein Namensschild, trinkt noch einen Schluck Wasser und dann bittet die Trainerin schon in den Seminarraum.

"Kuschn kann auch Therapie für Menschen sein", erzählt Kiss. Und wirklich: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass beim Austausch von Zärtlichkeit der Körper das sogenannte Glückshormon Oxytozin ausschüttet, das das Abwehrsystem stärkt und so auch Krankheiten vorbeugt. Außerdem wird durch Kuschn Stress abgebaut und es dient der Entspannung.

Die Gründe der Teilnehmer sind unterschiedlich

Entspannt ist die Atmosphäre noch immer nicht, auch als im Sitzkreis jeder Teilnehmer nun erzählen soll, warum er oder sie heute da ist - derjenige der das Wort hat, darf dabei schon einmal mit einem Stoffdino kuschn. "Weil eine Freundin anscheinend dachte, dass ich das nötig habe", erzählt ein "Kuschnler" und reicht den Dino weiter, "weil ich mit Berührungen beruflich zu tun habe und meinen Horizont gerne erweitern würde", sagt ein anderer und "weil ich ein Problem mit Nähe habe und gerne wissen will, ob ich Streicheleinheiten von fremden Menschen zulassen kann", erzählt der nächste.

"Die Kleidung bleibt an"

Nach der Vorstellungsrunde erläutert Andrea Kiss die "Kuschnregeln". Wichtig dabei sei vor allem, "dass die Kleidung die ganze Zeit über anbehalten wird" und man "um Erlaubnis fragen muss, bevor man mit jemanden kuschn". Dabei sollte der Gefragte sich auch trauen, klar Nein zu sagen, wenn er sich in einer Situation nicht wohl fühlt. Warum es beim Kuschn Vorschriften gibt? "So wissen die Leute noch bevor sie zu einer Party kommen, welcher Rahmen gilt und können sich darauf einstellen", sagt Kiss. Für sie sei das eine gewisse Art von Sicherheit, die sie den Teilnehmern gewährleistet, damit auch Vertrauen entstehen kann.

Lockerungsübungen vor dem Kuschn

Der Sitzkreis löst sich auf und Kiss stöpselt ihren MP3-Player an. Zu südamerikanischer Musik fordert sie die Teilnehmer auf, zu tanzen und sich selbst zu lockern. Das ist nicht für alle einfach. Manche treten von einem Bein auf das andere und bewegen sich wenig vom Fleck, manche wirbeln aber schon aufgelöst durch den ganzen Raum und werfen die Arme in die Luft. Zum gegenseitigen Kennenlernen schlägt Kiss vor, kurz vor einer anderen Person stehen zu bleiben und sich in die Augen zu sehen. Bei vielen ist dabei das nervöse Grinsen von Beginn noch immer ins Gesicht gemeißelt. Nach einer Übung, bei der das bewusste Ja- und Nein-Sagen geübt wird, folgen erste Streicheleinheiten - vorerst aber nur jeder bei

sich selbst. Währenddessen dimmt Kiss das Licht immer mehr auf KuscheIniveau.

Trend kommt aus New York

Der Trend zu KuscheInpartys hat seinen Ursprung in New York, der Stadt mit dem größten Singleanteil in den USA. 2004 organisierte der Sexualtherapeut Reid Mihalko mit seiner Frau eine "Cuddle-Party" für seine Klienten. Dabei sollten bestehende Paare wieder lernen, sich gegenseitig zu berühren und miteinander Zärtlichkeit auszutauschen. Bei den jetzigen KuscheInpartys finden sich aber zumeist Singles, auch wenn Kiss ihre Veranstaltung nicht als "Single-Börse" verstanden wissen will, obwohl sich auch schon Paare auf ihren Partys gefunden hätten. Wenn schon bestehende Paare kommen wollen, dann "sollten sie aber schon vorher ihre Grenzen und Regeln besprochen haben". Immerhin kann es verwirrend sein, wenn man seinen Partner sieht, während er von anderen gestreichelt wird.

Mit verbundenen Augen gestreichelt werden

"Jetzt kommen die Matratzen dran", sagt Kiss und die Teilnehmer beeilen sich die schon bereitgelegten Unterlagen in den Raum zu zerren. Vier Matratzen werden benötigt, auf die sich nun je ein Teilnehmer mit verbundenen Augen legt und von zwei aus der Gruppe nach seinen Vorstellungen gestreichelt werden darf. "Kopf und Rücken sind in Ordnung, Beine aber nicht", so und ähnlich werden vorher die Grenzen durch die Gestreichelten abgesteckt. Waren am Anfang noch alle nervös, lösen sich jetzt bei den meisten die Anspannungen und hie und da ist auch ein wohliges Brummen zu hören. "Genießt, dass ihr von vier Händen gleichzeitig verwöhnt werdet", sagt Kiss immer wieder, während sie die entspannende Musik steuert. Nach etwa zehn Minuten ist Schluss mit dem Zauber und andere dürfen auf die Matratzen.

Auch Organisatorin war zu Beginn nervös

Andrea Kiss war vor zwei Jahren auf ihrer ersten KuscheInparty in Wien und war damals selbst nervös: "Ich hab ja nicht gewusst, was passiert." Doch nach der zweiten Party sei Anspannung "kein Thema mehr" gewesen. 2009 schließlich absolvierte sie in Berlin bei einer KuscheIntrainerin die Basisausbildung. Die dauert ein ganzes Wochenende und ist ein "wahrer KuscheInmarathon". Bevor sie zur Trainerin avancierte leitete sie 17 Jahre lang ein Reisebüro und ließ sich dann zur Mediatorin und Lebensbegleiterin umschulen. "Ich habe 25 Jahre Gruppenerfahrung", erzählt Kiss.

Gruppenkuscheln als "Höhepunkt"

In der Pause der KuscheInparty ist es überraschend still. Die Teilnehmer bedienen sich am Buffet, lehnen auf den weichen Bänken oder blicken an die Wand. Die Stimmung wirkt trotzdem nicht verkrampft. Als Kiss wieder zurück in den Raum bittet, geht die Party auf ihren "Höhepunkt" zu: Gruppenkuscheln. Schnell finden sich alle "Partygäste" verknotet auf den Matratzen, der "KuscheInwiese", wieder und dürfen sich berühren was das Zeug hält.

Manch einer möchte sich aus der Umarmung der anderen gar nicht mehr lösen, als die Trainerin zu Abschlussrunde bittet. "Ich war überrascht wie schnell ich Vertrauen aufgebaut habe" oder "Ich kann endlich wieder Nähe zulassen" war der Grundtenor der Gruppe. Hat man sich am Anfang noch per Handschlag oder mit einem kurzen "Hallo" begrüßt, fällt die Verabschiedung schon deutlich wärmer aus: mit einer herzlichen Umarmung. (Bianca Blei/derStandard.at/28. 06. 2010)

Links

[KuscheInparty von Andrea Kiss](#)

[KuscheInparty in New York](#)

© derStandard.at GmbH 2010 -

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.