

## Meine Leidenschaft – kuscheln

Wilfried Bär bietet Seminare an, bei denen es um Körpernähe geht

S. 3

## AM WOCHENENDE vor die Tür gehen? Wir haben die Tipps!

Großer Veranstaltungskalender mit lokalen und regionalen Highlights

S. 4/5

## Verein kommt von vereinen: die Bad Kreuznach Cobras

Abteilung des MTV ist mit einer Baseball- und einer Softballmannschaft aktiv

S. 6

## Männer am Herd – Lothar Bendel

Der Roxheimer hat ein Kochbuch mit Rezepten rund um die Weinrebe veröffentlicht

S. 7



**BURGFESTSPIELE**  
mayen

**IM WEIßEN RÖSSL**

Es muss was Wunderbares sein!

 **LOTTO** 02651-494942  
Rheinland-Platz  
Förderer der Kultur burgfestspiele-mayen.de



# Bad Kreuznach

## AM WOCHENENDE

VG Bad Kreuznach, VG Langenlonsheim, VG Rüdesheim

**IHR EXPERTE FÜR MODERNE GEBÄUDETECHNIK**



HEIZUNG SANITÄR ELEKTRO LÜFTUNG

**ESR-BOLENDER**  
HAUSTECHNIK MIT ZUKUNFT

An der Altnah 21 · 55450 Langenlonsheim  
Tel: 06704-2626  
[www.esr-bolender.de](http://www.esr-bolender.de)

## Meine Leidenschaft – kuscheln

# Körpernähe suchen, Glückshormone ausschütten

*Kuschelveranstaltungen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit / Events finden mittlerweile auch in Bad Kreuznach statt*

**BAD KREUZNACH.** -ww- Kreisförmig angeordnet liegen mehrere Matten bedeckt mit Kissen, Decken und Kuscheltieren auf dem Boden des Seminarraums im Kreuznacher „Zentrum für Körper&Seele“. Meditative Musik klingt leise im Hintergrund, Kerzen und Klangschalen runden das Ambiente ab. So erwartet Winfried Bär die Teilnehmer seiner Veranstaltung unter dem Titel „Kuschelhimmel“. Der Erbacher ist nämlich Kuschel-Therapeut und in mehreren hessischen und rheinland-pfälzischen Orten mit seinen Events für Kuschelbedürftige vertreten.

In Bad Kreuznach ist es erst die zweite Veranstaltung dieser Art. „Der Ursprung liegt, wie so vieles, in den USA. Kuschelpartys (cuddle parties) sind ein neueres Phänomen, wurden vor etwa 15 Jahren zum ersten Mal in dieser Form in New York veranstaltet und schwappten bald auch nach Deutschland rüber“, berichtet Bär. Er selbst ging anfangs als „normaler“ Teilnehmer zu Kuschelpartys in Wiesbaden, nahm dann auch an solchen Veranstaltungen in anderen Städten teil, bevor er beschloss, sich vor etwa einem Jahr zum „Berührungs- und Kuscheltrainer“ ausbilden zu lassen. Die Ausbildung, sowohl Theorie als auch Praxis, fand in Ber-

lin in zwei Blöcken von jeweils drei bis vier Tagen statt. „Das war ganz intensiv, in einer Gruppe mit 18 Teilnehmern.“

Seitdem bietet er Kuschelveranstaltungen – in der Regel handelt es sich um Gruppen-Workshops, es gibt aber auch Angebote für Kuscheln zu zweit – mittlerweile an sechs Standorten an, und es kommen weitere dazu. Für Bär ist es keine Überraschung, dass die Nachfrage so groß ist und dass die Events boomen. Er kennt das Bedürfnis aus eigener Erfahrung und kann auch erklären, wo es herührt. „Es geht im Prinzip um das Urbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Die neun Monate im Mutterleib, wo es warm, weich und kuschelig ist, sind schon prägend, das kleine Kind benötigt den Körperkontakt zu den Eltern, vor allem zur Mutter, und auch später bleibt dieses innere Kind, der starke Wunsch nach Körperkontakt mit anderen Menschen erhalten“, beschreibt er, was auch wissenschaftlich als nachgewiesen gilt. Der Mensch lebt erst seit wenigen tausend Jahren in kleineren familiären Einheiten. Davor waren es größere Sippen, innerhalb derer man sich gegenseitig Schutz gab und eben auch den nötigen Körperkontakt. „Der zunehmende Trend zum Single-Dasein führt dazu, dass diese Bedürfnisse oft nicht

mehr gestillt werden, gerade in den nördlicheren Regionen, wo Körperkontakt auch kulturell bedingt nicht (mehr) so üblich ist, wo es kühler zugeht.“

Berührung ist aber nicht gleich Berührung, und bei den Kuschelpartys geht es um vieles, um eines aber nicht: Sex. „Es geht um rein platonisches Kuscheln. Achtsamkeit und Absichtslosigkeit, Wertschätzung und Respekt sind die Zutaten, die von Anfang an klar sind. Klar ist auch: Die Hände bleiben auf der Bekleidung. Die Grenze zur Erotik wird nicht überschritten“, stellt Bär klar. Und seine Aufgabe als Trainer ist es unter anderem auch dafür zu sorgen, dass diese klaren Regeln eingehalten und keine Grenzen überschritten werden.

### Hemmschwellen werden ernst genommen

Ein Kuschel-Event, das oft vier bis fünf Stunden dauert, ist in der Regel so aufgebaut, dass es möglichst sanft und rücksichtsvoll zugeht. Das ist vor allem für Neukuschler wichtig, die zum ersten Mal dabei sind und die noch nicht wissen, was genau sie erwartet, die auch die emotionalen Auswirkungen noch nicht abschätzen können. „Jeder hat eine angeborene Hemmschwelle, aber jeder kommt mit einer Bedürftigkeit und Verletzlichkeit her und erwartet Wertschätzung die-



**Winfried Bär kam selbst über sein Bedürfnis nach körperlicher Nähe zum Kuscheln. Mittlerweile leitet er selbst Seminare.** Foto: Wegendt

sen Gefühlen gegenüber“, sagt der Experte. In der Praxis sieht das dann so aus, dass es zuerst eine allgemeine Einführungsrunde gibt, in der Hintergründe

und Regeln erklärt werden und sich die Teilnehmer vorstellen. Ebenso wird der weitere Verlauf skizziert. Es geht weiter mit einer „Aufwärmphase“, bei der es da-

rum geht mittels Tanz und Bewegung, aber auch Stillsein und Meditation, den Alltag aus dem Kopf zu bekommen und eine Reise nach innen anzutreten, zu sich selbst zu finden, „vom Denken ins Fühlen zu kommen“, wie Bär es formuliert. Dann folgen langsam die ersten gegenseitigen Berührungen. „Wir gehen mit geschlossenen Augen aufeinander zu und berühren uns erst nur mit den Händen. Spätestens da gibt es keine Fremden mehr, was schon erstaunlich ist. Wir holen uns dabei Appetit für mehr, üben aber auch, spielerisch nein zu sagen“, beschreibt der Kuscheltrainer. Es sei nämlich sehr wichtig, die Komfortzone des Einzelnen zu respektieren, jeder könne kommunizieren, wenn ihm eine Berührung unangenehm sei, und dies werde dann auch von den anderen akzeptiert. Mithilfe verschiedener Übungen lernen die Teilnehmer, sich gegenseitig behutsam zu berühren und dabei eben auch sich und ihre eigenen Kuschel-Vorlieben besser kennenzulernen. Bei Winfried Bär's Veranstaltungen gibt es in der Regel nach etwa zwei Stunden eine Snack-Pause, in der sich die Beteiligten austauschen können, was auch zur Gruppen-Harmonie beiträgt. Danach werden die Matten zusammengelegt und es darf weitere zwei Stunden (oder länger) nach

Belieben in der Gruppe gekuschelt werden. In einer Abschlussrunde können die Teilnehmer dann nochmals ihre Erfahrungen austauschen.

### Glückshormone werden ausgeschüttet

Bei alledem sind die Augen der Beteiligten oft geschlossen und sollten dies nach Ansicht des Trainers auch sein. „Im Idealfall sind die Augen zu, denn dann kann man sich ganz auf seinen Tastsinn, den einzigen Sinn, der nicht willentlich ausgeschaltet werden kann, einlassen und dann auch in einen Zustand der Zeitlosigkeit gelangen, dann ist die Tiefenwirkung da.“ Das intensive Kuscheln und Berühren in Verbindung mit diesem In-sich-gehen sorgt dafür, dass die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol vermindert wird, dafür Glückshormone verstärkt ausgeschüttet werden, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Dass die Teilnehmer oft glücklich und beschwingt nach Hause gehen, davon zeugen die Erfahrungsberichte auf der Kuschelhimmel-Homepage und Bär kann von vielen solcher Erfahrungen aus nächster Nähe berichten. „Wir bieten einen geschützten Raum, in dem man so sein darf, wie man sich fühlt. Durch das Sich-Öffnen, das Zeigen von Verletzlichkeit, kann es schon mal vorkommen,

dass Tränen laufen, aber das ist auch erlaubt in der Gruppe, in der sich oft schnell ein familiäres Gefühl des Zusammenhalts entwickelt“, sagt er. Für den ein oder anderen, speziell für Menschen, die solche Aufmerksamkeit und Zuwendung nicht mehr gewohnt seien, könne es schon mal zu viel des Guten sein, die positiven Gefühle zu überwältigend werden. „Ich habe Respekt vor jedem, der hierher kommt, und wer sich erst mal überwunden und getraut hat, der kommt wieder“, zeigt seine Erfahrung. Und so organisiert der Kuschel-Trainer, der hauptberuflich kaufmännischer Angestellter ist, im Schnitt alle zwei Wochen eine Veranstaltung. Die meisten Teilnehmer sind alleinstehend oder verwitwet, aber grundsätzlich ist jeder willkommen, der das Bedürfnis nach Nähe verspürt. Ob Frau oder Mann spielt auch keine Rolle. „Ich ermutige auch mal bewusst, dass ein Mann einen anderen Mann berührt, aber auch da gilt, dass man die Wünsche und Grenzen des Einzelnen respektiert und der Erstkuschler geht meist von gemischtgeschlechtlichem Kuscheln aus“, berichtet Bär mit einem Lächeln.

⇒ Mehr Informationen gibt es im Internet unter [www.kuschelhimmel.de](http://www.kuschelhimmel.de)