

Was ist, wenn jemand stinkt? Mein erster Gedanke, als ich das Tanzstudio betrete. Wo sonst Bauchtänzerinnen ihre Hüften schwingen, findet heute Abend eine Kuschelparty statt. **Ursprünglich stammt die Idee aus Amerika. Der New Yorker Pädagoge Reid Mihalko veranstaltete 2004 die erste „cuddle party“.** Ziel: einsame Herzen zusammenbringen – rein freundschaftlich, ohne sexuelle Absichten.

**Was soll ich hier?**

Zum Glück kommt meine Freundin Anika mit. Alleine hätte ich mich nicht hierher getraut.

Neugierige Augen starren uns an. Es wird klar: Wir senken den Altersdurchschnitt enorm. Hier ist niemand in unserem Alter und auf den ersten Blick auch niemand, mit dem ich freiwillig kuscheln würde. Ich hasse es, fremde Menschen anzufassen. Bei unabsichtlichen Berührungen unter Kollegen ziehe ich schnell die Hand zurück, eng umschlungenes Tanzen im Club ist auch nicht mein Ding. **Auf einmal stellt sich ein Mann dicht neben mich. Etwas zu nah für meinen Geschmack.** Es ist Winnie, der Kuscheltrainer und Leiter der Party. Er erzählt mir, dass es ganz normal ist, am Anfang skeptisch und schüchtern zu sein: „Menschen brauchen lange, um sich zu öffnen. Aber wenn sie sich getraut haben, kommen viele der Teilnehmer wieder.“

**Der Kuschelmaster**

Winnie passt auf, dass alles in geregelten Bahnen abläuft, die Hände über den Klamotten bleiben. **Hier geht es – und das betont Winnie oft – nur um platonische Berührungen.** „Jeder geht nur so weit, wie er möchte“, sagt er. „Wer eine Auszeit braucht, setzt sich einfach in die Pausenecke.“ Winnie kommt seit zwölf Jahren zu den Kuschelpartys. Erst als Teilnehmer, dann als Leiter. „Auf den Partys habe ich Nähe gefunden.“ Meine Skepsis wächst. Außer mit meiner Mama kuschle ich nur mit einem weiteren Menschen, mit meinem Freund. Kuscheln und Vertrautheit – das gehört für mich zusammen.

**Anika ist nervös:** „Ich habe meine Komfortzone schon verlassen, als ich diesen Raum betreten habe. Ich will gar nicht von fremden Menschen angefasst werden. Aber ich wollte dich auch nicht im Stich lassen“, erklärt sie mir. Zu uns gesellt sich Mathias. Er besucht Winnies Partys schon seit Jahren und schätzt die liebevolle Atmosphäre: „Hier geht es nicht um das Bankkonto oder das Aussehen. Hier

JULIAS 1. Mal ...

# auf einer Kuschelparty

**Riechen, fühlen, sehen – intensiver Körperkontakt ist beim Kuscheln Programm. Geht das mit fremden Menschen? on-Volontärin Julia muss es ausprobieren.**

## Julias Checkliste

### Aufgabe:

vier Stunden intensives  
Kuschelerlebnis

### Schwierigkeitsgrad:

mittel bis hoch – je offener  
du bist, desto intimer wird's

### Bester Moment:

die Achtsamkeitsübung

### Schlimmster Moment:

das Gruppenkuscheln

### Dauer:

vier Stunden

### Wiederholungspotenzial:

nix für Schüchterne



geht's ums Genießen.“ Klingt für mich ja nach mehr als etwas unschuldiger Nähe ...

### Eine fremde Hand im Nacken

Während ich überlege, ob ich meine Vorurteile heute Abend noch ablegen kann, ruft uns Winnie in den Sitzkreis. Jeder der über 40 Teilnehmer stellt sich vor. Viele sind auch zum ersten Mal hier, aber **im Gegensatz zu mir offen und in freudiger Erwartung auf das, was kommt**. Ein Mann freut sich, entspannt und glücklich ins Wochenende zu starten. Eine Frau erzählt, dass sie sich im Alltag einsam fühlt. Die Tanzübung zur Einstimmung macht Spaß. Schon bei der zweiten Übung wird es mir zu viel. Wir stehen in einem Außen- und einem Innenkreis und sollen uns **mit geschlossenen Augen vortasten, bis wir jemanden berühren**. Eine fremde Hand streichelt meine Schultern, meinen Nacken. Ich spüre Gänsehaut und Ekel zugleich. Ich muss schnell in die Pausenecke. Erst mal klarkommen.

### Herantasten

Ich gebe noch nicht auf. Als Nächstes bilden wir Gruppen. Zu Anika und mir stellt sich noch eine Frau – Mitte vierzig, lange, weiße Haare, herzliches Lächeln. Wir schauen uns an, gehen langsam aufeinander zu, bis wir uns umarmen. Angenehmer als gedacht, aber **ich bin erleichtert, dass keine der beiden stinkt**. Die ersten zwei Stunden sind vorbei, Zeit für eine Pause. Ich blicke in zufriedene Gesichter. Auch Ani-

ka wirkt entspannter: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich bis jetzt durchhalte. War gar nicht sooo schlimm.“

### Kuscheln im Rudel

Winnie nutzt die Auszeit, um Matten auszulegen – die Vorbereitung für das Gruppenkuscheln. **Einige Teilnehmer können den Höhepunkt des Abends nicht erwarten**. Für mich ist die Vorstellung, mich mit 40 anderen Körpern eng umschlungen über den Boden zu wälzen, Horror! Ich will aber kein Spielverderber sein und setze mich mit Anika höflich an den Rand. Der Rest zögert nicht und legt sich in Löffchenstellung oder face to face aneinander. Das geht mir zu weit. Ich setze mich in die Pausenecke. Keiner redet, alle haben die Augen geschlossen. Viele lächeln und geben sich den Berührungen hin. Anika und ich schleichen uns zu Winnie und verabschieden uns. „**Ich fand euch ganz mutig**, ihr habt meinen großen Respekt“, sagt er. Wir ziehen leise unsere Schuhe an und laufen zur U-Bahn. Ich bin geflasht von den Eindrücken an diesem Abend: Wie mutig viele der Teilnehmer sind, dass sie ihre tiefsten Bedürfnisse nicht nur erkennen, sondern auch ausleben! Für mich ist das trotzdem nichts. Ich kuschle, wie gesagt, lieber mit meinem Freund. Oder meiner Mama.

