

Intim, aber platonisch

Heilpraktikerin veranstaltet „Kuschelabende“

In unserer Gesellschaft gibt es zu wenig Raum für Geborgenheit, Entspannung und „absichtslosen“ Körperkontakt – findet die Erlanger Heilpraktikerin Melanie Fritz. Daher bietet sie im Herbst in Erlangen und Nürnberg wieder so genannte „Kuschelabende“ an.

ERLANGEN – Wer kennt es nicht? Das Bedürfnis, in den Arm genommen und zärtlich berührt zu werden, wobei der Intimbereich freilich ausgespart bleibt? Gerade im Herbst und Winter, wenn die Witterung kalt und unbarmherzig ist, zeigt sich bei den meisten Menschen ein besonders starkes Kuschelbedürfnis. Aber muss es denn auch mit Fremden, möglicherweise sogar Vertretern des eigenen Geschlechts sein?

Kein Problem, findet Melanie Fritz, die eine Ausbildung zur „Kuscheltrainerin“ gemacht hat und demnächst in Erlangen wieder „Kuschelabende“ anbietet: „Es geht um die absichtslose, achtsame Berührung. Viele Leute bekommen im Alltag zu wenig Zuneigung, Nähe und Körperkontakt.“ Das gelte für Singles ebenso wie für Menschen in Beziehungen.

Die Kuscheltherapie kommt aus den USA, seit etwa fünf Jahren wird sie auch in Deutschland praktiziert. Meist in Großstädten, wo man sie als „Kuschelpartys“ kennt. Und seit zwei Jahren auch in Erlangen, in diesem Herbst erstmals auch in Nürnberg.

Wichtig ist, dass die Berührungen „absichtslos“ bleiben: „Sexuelle Berührungen sind ein ‚No-Go‘. Die Klei-

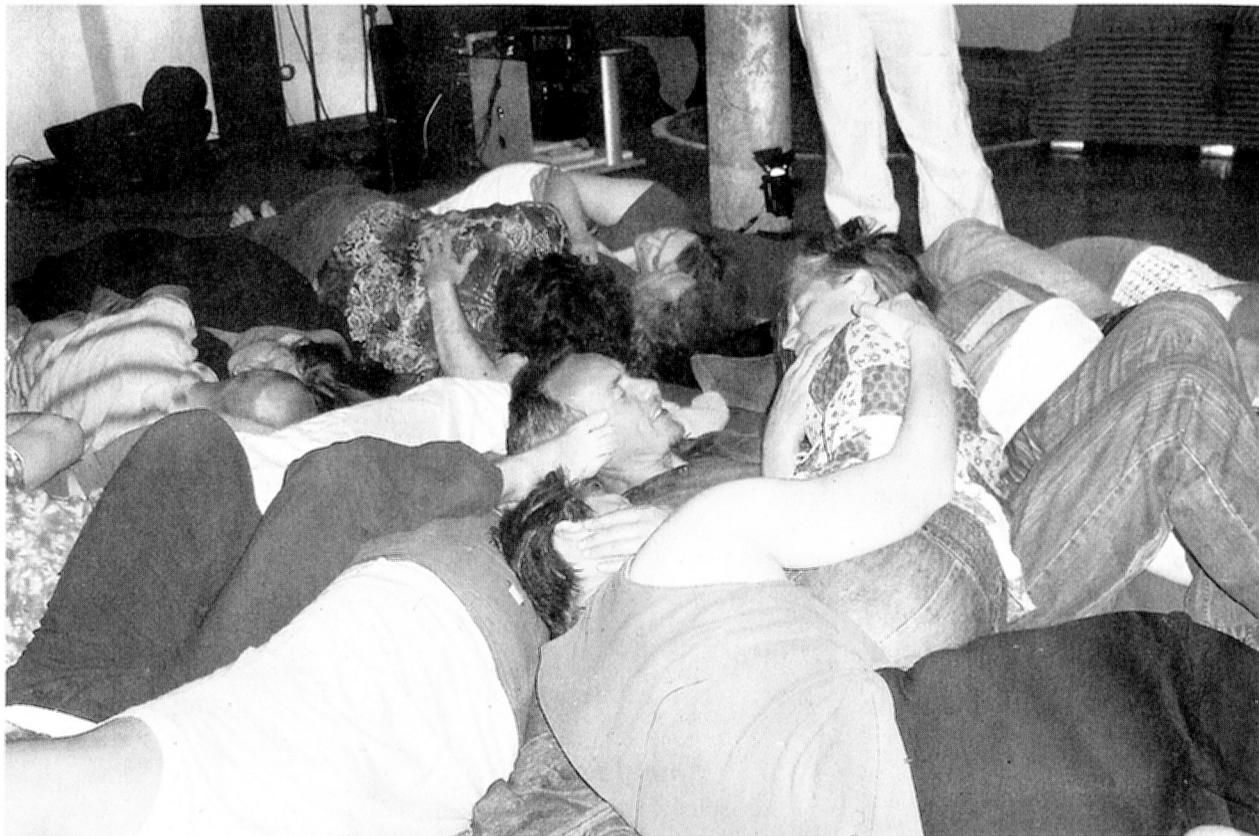
der bleiben an, Sex ist tabu.“ Doch es kommt immer wieder mal vor, dass jemand die Kuschelabende zweckentfremden möchte: „Manche versuchen, einen Partner zu finden. Aber sie merken schnell, dass die Kuschelabende keine Partnerbörse sind.“

Meist zieht es zwischen zehn und 25 Kuschelbedürftige, Männer wie Frauen, zu den Abenden, im Sommer oft nur fünf bis zehn. Die Mehrheit ist zwischen 35 und 45 Jahre alt, „aber es kommen auch 20- und 70-Jährige“, so Melanie Fritz. Einige kommen einfach aus Neugier und wollen ihre Grenzen kennenlernen. Andere kennen das Kuscheln mit Fremden bereits aus Gruppentherapien.

Tanz und Massagen

Doch wie überwindet man die Hemmschwelle, die erwachsene Menschen normalerweise daran hindert, intensiven Körperkontakt mit Fremden zu suchen? „Jeder Abend beginnt mit einer Vorstellungsrunde und geht weiter mit Tanz- und Kennenlernübungen.“ Die Teilnehmer sollen aufgelockert und einander angenähert werden, zum Beispiel in Form von Rückenmassagen. Nach etwa zwei Stunden macht die Gruppe eine Pause, auf die der meist 45- bis 60-minütige „Kuschelteil“ folgt.

„Der Körper sagt uns, was gut und was schlecht für uns ist“, meint Melanie Fritz. „Wir müssen unsere Körperwahrnehmung schulen.“ Denn nur über diese könne man auch seelische Störungen in den Griff bekommen.



Bei den „Kuschelabenden“ geht es unter anderem um absichtslose und achtsame Berührungen. Sex ist Tabu, die Kleider bleiben natürlich an.
Foto: privat

40-Jährige, die am Bodensee geboren ist: „Die Mittelfranken sind ja allgemein etwas kontaktscheu.“

PHILIPP DEMLING

① Der erste Kuschelabend in Erlangen findet am 12. September, 19

Uhr, im Yoga-Raum, Helmstr. 9, statt. In Nürnberg am Dienstag, 22. September, 19 Uhr, im Seminarraum Klingenhofstr. 50c. Teilnahmegebühr 20 Euro, ohne Anmeldung. Mehr Infos im Internet unter: www.kuschelabend.de