



Das Gruppenkuscheln ist nur ein Teil der Kuschelparty in Nürnberg, bei der sich Menschen auf der Suche nach Nähe begegnen.

FOTO: SOPHIE BURKHART

„Ich bin heute ein Labradorwelpen“

Zärtlichkeiten mit Fremden auszutauschen, ist für viele unvorstellbar. Bei einem Kuschelabend kommen sich jedoch 25 unbekannte Menschen näher – ganz ohne Sex

Von Sophie Burkhardt

Kuscheln mit einem wildfremden Menschen, Haut an Haut, ohne den Nachnamen der anderen Person zu kennen – klingt wie der Anfang eines One-Night-Stands, oder? Nicht unbedingt. Denn in Nürnberg treffen sich regelmäßig mehrere Menschen zu einem sogenannten Kuschelabend. Ganz ohne Sex.

An diesem Samstagabend sind es ungefähr 25 Leute aller Altersklassen, die aufgeregt im Kreis sitzen und Kuscheltrainerin Melanie Fritz zuhören. Es riecht nach Schokolade und Minztee; die Lichterketten und Lampions tauchen den Raum in

„Es geht um Nähe und Distanz. Und um Grenzen“, erklärt die 54-jährige

gedämpftes Licht. Im Hintergrund läuft leiser Acoustic Pop. „Es wird wieder kühler, Herbst. Kuschelsaison“, begrüßt Melanie Fritz die Runde. Die Augen sind auf sie gerichtet, Männer- und Frauenaugen gleichermaßen, etwas mehr Frauen. Sie achte auf ein ausgewogenes Verhältnis, dann sei es entspannter, sagt Fritz. Seit 2007 bietet sie die Kuschelabende an.

Manche tragen bequeme Leggings oder Jogginghosen – und natürlich Kuschelsocken! Die Kleider bleiben beim Schmuse an. Die jüngste Teilnehmerin ist 24 Jahre alt, sie ist zum ersten Mal dabei. „Bist du aufgeregt?“, wird sie von ihrer Sitznachbarin gefragt. „Ja“, antwortet sie. Sie hatte ein Video über Kuschelpartys gesehen und war neugierig. Ihr Freund ist einverstanden, dass sie heute hier ist. „Ich habe schon einige Leute, mit denen ich kuscheln kann. Aber es ist einfach ein Reiz, das in der Gruppe zu machen“, sagt sie.

Die Teilnehmer sollen sich kurz vorstellen: Vorname, wie es ihnen heute geht und welches Kuscheltier sie sind. Einer sagt: „Ich bin heute ein Labrador. Ein Labradorwelpen.“ Alle lachen, die Stimmung ist locker. Dann stellt Melanie Fritz die Regeln vor, die für den gesamten Abend gelten. „Ich mag dich einladen, dass du das hier als Experimentierraum siehst. Es geht um Nähe und Distanz. Und um Grenzen“, erklärt die 54-Jährige. „Wenn dir was zu viel wird, kannst du das jederzeit sagen.“ Das gehe verbal, aber auch nonverbal, indem man zum Beispiel die Hand des anderen festhalte oder zurücklege. „Die Intimzonen sind tabu“, sagt sie ruhig. Auch Küssen ist verboten. Wer noch eine andere Zone habe, in der er nicht angefasst werden wolle, müsse das mitteilen. „Und ich würde euch bitten, dass ihr nicht so ins Reden geht, sondern beim Fühlen bleibt“, ergänzt Fritz.

Doch zunächst einmal sollen sich die Teilnehmer zur Musik durch den Raum bewegen. Manche sind noch schüchtern und steif, andere schon selbstbewusster und ausgelassener. Melanie Fritz leitet die Gruppe an. Im nächsten Schritt sollen sie Augenkontakt mit jemand anderem herstellen, den Blick kurz halten und sich dann zuwinken. „So, und im letzten Schritt überlegt ihr euch eine Begrüßungsgeste. Das kann zum Beispiel ein förmliches Händeschütteln oder eine Umarmung sein“, erklärt Fritz.

Eine Frau aber möchte nicht umarmt werden. „Nee, danke, das ist gar nicht meins“, sagt sie und winkt ab. Sie ist schon zum dritten Mal dabei. „Ich hasse Kuscheln eigentlich. Nähe ist für mich ein Riesenthema. Ich habe beschlossen, das hier als Selbsttherapie zu machen“, erzählt sie. „Es ist unverbindlich. Niemand erwartet etwas von mir.“ Einen Unterschied zwischen Vertrauten und Fremden merke sie beim Kuscheln nicht. „Ich habe

mich total weiterentwickelt, deswegen komme ich auch immer wieder“, sagt sie. Sie könne ihre Bedürfnisse dank der Kuschelabende jetzt besser artikulieren.

Zwei Frauen halten sich währenddessen in einer innigen Umarmung. Ihre Augen sind geschlossen, die Lippen selig zu einem Lächeln geformt, wie in Trance wippen sie auf der Stelle. So viel Nähe, so viel Vertrautheit bei zwei völlig Fremden. Es ist ein berührendes Bild. Man muss es selbst sehen, um es zu verstehen.



„Wenn dir was zu viel wird, kannst du das jederzeit sagen.“ Melanie Fritz leitet den Kuschelabend. FOTO: SOPHIE BURKHART

Dann die nächste Stufe: Sie sollen größere Gruppen bilden. Eine Traube von zehn Leuten formt sich; sie halten sich in den Armen und ihre Köpfe liegen auf den Schultern der Nachbarn. Fingerspitzen streichen behutsam über die Rücken. Eine jüngere Frau tanzt für sich allein, die linke Hand auf dem Herzen, die rechte auf dem Bauch. In einem Ampel-Spiel finden sich die Teilnehmer zu zweit zusammen. Die eine Person berührt die andere an einer Stelle, und die signalisiert mit einer Farbe, wie sie das findet. „Grün heißt: su-

per. Gelb: Ah, ich bin irritiert. Rot: Finger weg!“, erklärt Melanie Fritz. „Und ich füge noch Lila hinzu, das bedeutet: Ja, genau da!“. Die Teilnehmer berühren sich jetzt an den Schultern, am Hals, an den Ohren, der Stirn, den Füßen. Alles wird ausprobiert – zumindest das, was erlaubt ist. Einer seufzt zufrieden, während er eine Nackenmassage bekommt: „Boah, Tendenz zu Lila.“ Bei der letzten Übung vorm großen Kuscheln bilden sich Dreiergruppen. Klappmatratzen werden ausgelegt. Jetzt dürfen sich die Teilnehmer aussuchen, wie und wo sie berührt werden möchten. Eine Frau wünscht sich von zwei Männern die Löffelchenstellung. Sie liegt in der Mitte und ist sowohl der „kleine“ als auch der „große“ Löffel. „So bleiben wir jetzt erst einmal, da könnt ihr euch drauf einstellen“, sagt sie lachend.

Wie ausgehungert nach Zärtlichkeit kann man sein, dass man sich aufs Kuscheln mit Fremden einlässt? Melanie Fritz nennt die Sehnsucht nach Nähe eine Gegenbewegung zu „unserer technisierten Welt“. Die Kuschelabende besuchen überwiegend Menschen, die nicht in einer Beziehung seien und dieses Bedürfnis deshalb nicht erfüllt bekämen.

Nach zwei Stunden ist der erste Teil vorbei: Jetzt wird in der Gruppe gekuschelt. Die Klappmatratzen werden zu einem riesigen Lager zusammengeschoben und die Teilnehmer legen sich dicht an dicht nebeneinander. Ein großer Kuschelhäufchen. Auf den ersten Blick sieht das sehr befremdlich aus. Melanie Fritz deckt die Kuschelnden fürsorglich mit einer flauschigen Decke zu. So bleiben sie jetzt für eine Stunde liegen. „Wenn die Leute hier rausgehen, sind sie einfach sehr viel entspannter“, berichtet Fritz. Das liege am berühmten Oxytocin, das auch als „Kuschelhormon“ bezeichnet wird. Der Abend klingt mit dem Nachkuscheln aus. Für die, die nicht genug kriegen können.