

Neuer Trend aus USA:

Sex ist tabu beim Kuschelabend

VON USCHI ASSFALG

Im Vorraum stehen die Straßenschuhe brav in Reih und Glied. Den Meditationsraum betritt man barfuß oder in Strümpfen. Auf den Fenstersimsen flackern Teelichter in roten und orangefarbenen Gläsern. An den Wänden sind kleine Leuchten aufgestellt. Der Raum ist mollig warm und heimelig in gedämpftes Licht gehüllt. Am Boden liegen im Kreis abwechselnd kleine viereckige und runde Kissen.

Es ist der zweite Kuschelabend, den Melanie Fritz in Nürnberg, Klingenhofstraße 50c, veranstaltet. In Erlangen wird bereits seit zwei Jahren unter ihrer Regie gekuschelt. Elf Kuschler trudeln nach und nach ein, sechs Frauen und fünf Männer. Die meisten kennen sich bereits. Daniela und Karin sind neu und neugierig darauf, was in den nächsten drei Stunden auf sie zukommt. Thomas erzählt in der Vorstellungsrunde, dass er harte Zeiten hinter sich hat und hier wieder auftanken möchte. Andere wollen sich Kraft holen für kommende schwierige Herausforderungen.

Bevor gekuschelt wird, erläutert Melanie Fritz die wissenschaftlichen Grundlagen: „Kuscheln tut Körper, Geist und Seele gut. Es stärkt das Immunsystem, baut Stresshormone ab, fördert die Produktion von Glückshormonen und entspannt und regeneriert den Körper.“ Dann erklärt die Kuscheltrainerin den Ablauf des Abends und die Regeln, nach denen gekuschelt wird – es sind zwölf an der Zahl.

Nummer eins lautet: Nutze den Abend als Begegnungs- und Experimentierfeld für dich. Nummer zwei besagt: Die Kleidung bleibt an – Sex

ist tabu. Die Berührungen sollen nicht zielgerichtet, sondern absichtslos sein, achtsam und respektvoll. Wer kuscheln will, muss vorher fragen und sich hinterher bedanken. Wenn man etwas nicht will, sollte man klar Nein sagen und das wiederum muss akzeptiert werden. „Beim Kuschelhaufen tragen alle eine Augenbinde“, sagt Melanie Fritz. „Das schließt eventuelle Vorurteile aus“. Diejenigen, die schon öfter dabei waren, lächeln. Sie kennen das.

Zur Einstimmung auf den Abend geht's erst einmal richtig ab. Zu arabischer Musik wird temperamentvoll mit Tanz und Bewegung der Alltag abgeschüttelt. Danach sickern leise, sanfte und einschmeichelnde, meditative Klänge aus dem Lautsprecher und man wiegt sich vorsichtig im Takt, Rücken an Rücken. Dann berühren sich bei geschlossenen Augen die Finger, zart und tastend.

Nach einer kleinen Pause mit Tee und Naschzeug schleppen die erfahrenen Kuschler Matten in die Mitte des Raumes. Jeweils einer legt sich bäuchlings und mit verbundenen Augen darauf. Zwei oder drei andere knien neben ihm oder an Kopf- und Fußende. „Hier spürt man, wie jemand in seinen Händen zu Hause ist“, finden Daniela und Karin. „Manche sind kalt und bewegen sich eher tollpatschig, andere wiederum sind angenehm warm und spielen schier professionell auf dem Körper vor ihnen.“

Kuscheln schult die Sinne. Die Augenbinde schafft Anonymität, so dass man sich ohne weiteres mit der Berührung anfreunden kann. Wer daliegt, kann Berührungen einfordern, die er besonders gerne mag. „Es hat mich viel Mut und Überwin-

Kuscheln tut Körper, Geist und Seele gut. Es stärkt das Immunsystem, baut Stresshormone ab und fördert die Produktion von Glückshormonen.

Melanie Fritz



Bei leisen Klängen aus dem Lautsprecher wiegen sich die Teilnehmer im Takt und berühren sich zart.

Foto: Gerullis

nung gekostet, und ich habe es mir lange überlegt herzukommen“, sagt eine Frau. Inzwischen aber habe sie schon zum wiederholten Male mitgebracht.

Die Idee zu den Kuschelpartys, zu denen man dort übrigens im Pyjama geht, ist aus New York importiert, der Stadt auf der Welt mit den meisten Singles. Melanie Fritz hat sich von Rosi Doebner zur Kuscheltrainerin ausbilden lassen. Die Diplombiologin

hat die Neuheit aus den USA mitgebracht. Melanie Fritz selbst ist Heilpraktikerin und Psychotherapeutin. Ihre Kuschelabende klingen mit dem sogenannten „Nachkuscheln“ aus, für manchen Kuschler das Schönste überhaupt.

➔ Nächster Kuschelabend am Dienstag, 24.11., von 19 bis 22 Uhr. Weitere Informationen unter www.kuschelabend.de