

# Mut zur fremden Nähe

Die Teilnehmer der Veranstaltung «Zeit zum Kuschneln» kennen sich nicht. Trotzdem treffen sie sich zum gemeinsamen Kuschneln. **Ein Erfahrungsbericht.**

► KERSTIN HASSE

T

Tiefe Atemzüge. Meeresrauschen. Sanfte Klänge. Von einem Klavier? Wieder Atemzüge. Jemand seufzt. Ich mache die Augen auf, blicke an die Decke. Was ist das für Holz? Mein Arm berührt einen weichen Rücken. Ich sollte jetzt nicht über Holz nachdenken. Die Frau, der der Rücken gehört, war mir von Beginn an sympathisch. Obwohl das ja keine Rolle spielen sollte. Aber das tut es. Ich will mich nicht an jemanden schmiegen, den ich nicht mag. Ob das den anderen auch so geht?

Ich hebe den Kopf leicht an und sehe all die Körperteile. Die Beine, die sich um andere Körper schlingen, die Arme, die ineinandergreifen, die Hände, die über Köpfe streicheln. Ich weiss nicht, wem die Hände gehören. Wieder Atemzüge. Jemand legt einen Arm um mich. Das mag ich nicht, das ist zu nahe, zu viel. Ich rolle mich zur Seite. Der Arm ist weg. Ich horche. Setze mich neben dieses bunte Feld aus Matten und Tüchern. Bin froh, dass ich auch beobachten kann. Ich beobachte diesen Knäuel aus Menschen, wie er atmet, wie er zittert, wenn jemand lacht, wie das Zittern wieder abebbt. Zufriedenes Seufzen. Eine Frau setzt sich auf und sagt, dass sie ein Kopfkissen möchte. «Aber ein Menschliches, bitte.» Der Knäuel löst sich auf, nur um Minuten später noch enger in sich zu verschlingen. Wieder seufzen, zufriedenes Grunzen. Es scheint nicht, dass noch sich noch jemand Gedanken über das Holz macht.

## Fehlende Nähe finden

«Darf ich dich umarmen?», fragt LuciAnna Braendle zur Begrüssung dieses Kuschnelabends, der zum ersten Mal in Chur stattfindet (siehe Kasten). Zehn Leute stehen im Familienzentrum Planaterra. Sie alle haben sich eingefunden, um zusammen zu kuschneln, sich aneinander anzulehnen, sich gegenseitig zu umarmen. Eine gewisse Nervosität macht sich breit. Das sind also die



Eine Stunde lang konnten sich die Teilnehmer im Rahmen des **Kuschnelabends** auf einer **Kuschnelwiese** aneinander schmiegen. (FOTO KERSTIN HASSE)

Leute, mit denen heute gekuschnelt wird. Was auch immer das heissen mag. Will ich den überhaupt kuschneln? Mit Fremden? An einem Samstagabend? Das ist eine Herausforderung, sage ich mir. Journalisten müssen über ihren eigenen Schatten springen können. Also springe ich. Und kuschnle.

In der Begrüssungsrunde erklärt jeder, weshalb er an dieser Kuschnelrunde teilnimmt. «Ich möchte einfach mal wieder in den Arm genommen werden», sagt eine Frau. Sie sei zufrieden mit ihrem Leben, sie sei gerne eine alleinerziehende Mutter. Ihr fehle nichts, sie sei glücklich. Aber manchmal eben gebe es diese kleinen Momente im Leben, im hektischen Alltag, in denen ihr diese Nähe, dieses «nahe bei einem anderen Menschen sein», fehle. Die anderen nicken. Braendle lächelt sanft. Auf einem Stoffschaf, das in der Mitte der Runde neben einer Kerze sitzt, steht «Kuschnelzeit.» Im Hintergrund rauscht das Meer.

## «Ja» und «Nein»

Und dann geht es los. Die Gruppe bewegt sich im Rhythmus der Musik. Manche gehen im Tanz auf, andere wippen nur leicht im Takt. Die Regeln sind klar definiert: Es bleibt beim Kuschneln, Berührungen in der Bikinizone sind verboten, ebenso das Tasten unter der Kleidung. Niemand entledigt sich seiner Kleider, jeder kann sagen, was er mag und was ihm so gar nicht gefällt. Kus-

sen – auch auf die Wange oder den Nacken – ist untersagt. Das «Ja» und «Nein» sagen wird sogleich geübt. Die Hälfte der Gruppe geht durch den Raum und jeder fragt die anderen Teilnehmer, ob sie oder er mit einem Kuschneln würde. In der ersten Runde sagen alle «Ja», in der zweiten Runde «Nein» und in der dritten sagt jeder, was er wirklich will. Ich sage «Ja» und «Nein».

## «Könige» und «Engel»

In einem zweiten Teil massieren sich die Teilnehmer gegenseitig. Immer drei Leute verbinden sich die Augen, sie sind die «Königinnen» und «Könige». Je zwei «Engel» nehmen sich dieser Person an und massieren sie. Die Könige dürfen sich wünschen, wie sie berührt werden, ob sie am Rücken gekraut, oder an den Füssen massiert werden wollen. Braendle führt durch den Abend, betont immer wieder, dass alle Teilnehmer sich selbst spüren sollen. «Fühlt euch wohl, macht das, was euch gut tut», sagt sie. Die Gruppe, die sich erst vor einer Stunde kennengelernt hat, lässt sich auf Brändle ein, sie folgen ihren Anweisungen. Sie berühren einander.

Ich möchte festhalten, was ich sehe und beobachte die Gruppe. Aber ein Teil von mir ist auch froh, beobachten und damit Abstand halten zu können. Minute um Minute vergeht, die «Königinnen» und «Könige» seufzen. Bevor die Übung zu Ende ist, werde auch ich zu einem

«Engel». Und dann liegt eine Frau vor mir, sieht mich nicht und gibt sich diesem Moment einfach hin. Und ich habe grossen Respekt vor ihr. Respekt vor diesem Mut zur Nähe, der Nähe zu Fremden. Zwischen all diesen Menschen zu sitzen, die sich emotional fremden Leuten öffnen, ist beeindruckend. Besonders wenn man realisiert, dass man das selbst so nicht könnte.

## Kraulen und streicheln

Als Höhepunkt des Abends wird dann intensiv gekuschnelt – auf einer grossen Kuschnelwiese. Die kleine Gruppe hat sich in diesen zwei Stunden einander angenähert, sich ertastet und so Vertrauen zueinander gefunden. Und als sie sich alle auf die grosse Kuschnelwiese legen, geht es nicht lange, bis die Teilnehmer zu einem Knäuel werden. Sie umschlingen sich gegenseitig. Sie streicheln und kraulen einander. Ich schmiege mich an einen weichen Rücken. «Geniesst die Wärme», sagt Braendle. «Spürt einander». Ich versuche, mich zu entspannen und denke an Pinguine, die auch näher aneinanderrücken, um sich gegenseitig zu wärmen. Das habe ich neulich in einem Dok-Film gesehen. Wie die Pinguine im Sturm immer mehr zu einem grossen Ganzen wurden. Ob die anderen auch an Pinguine denken?

## **Trend aus Amerika**

Die Idee von Kuschnelabenden kommt aus den USA. 2004 veranstaltete das Therapeutenpaar Reid Mihalko und Marcia Baczynski in New York erste Kuschnelpartys. In der Schweiz finden seit 2009 Kuschnelabende statt, **LuciAnna Braendle** organisiert solche schon **seit über vier Jahren** im Kanton Zürich. Mit dem regelmässigen Kuschnelabend-Besucher **David Schachtler** will sie die Kuschnelabende nun auch **in Chur etablieren**. Die nächsten Termine: Am Samstag, 19. April, Samstag, 17. Mai und Samstag, 21. Juni, finden von 19 Uhr bis 22 Uhr Kuschnelabende statt. (HA)

Informationen und Anmeldung:  
[kuschneln-im-rheintal.ch](http://kuschneln-im-rheintal.ch)