

## Gruppenkuscheln

### «Ein Abend wirkt mehr als Ferien»

**CHUR** Kuschelveranstaltungen haben über New York und Berlin ihren Weg nach Zürich und Winterthur gefunden. Von dort bringt sie jetzt der begeisterte Kuschelabend-Besucher David Schachtler nach Chur. Er lädt am 29. März zum ersten Kuschelabend in der Churer Altstadt ein. «Menschliche Nähe, Wärme und Berührung sind Urbedürfnisse von uns Menschen, die in der heutigen Zeit leider oft zu kurz kommen», heisst es in der Einladung von dieser Woche. In den vielen Singlehaushalten sei wegen der langen Arbeitstage und dem schnellen Tempo kaum Zeit zu kuscheln. «ZeitZumKuscheln», so nennt sich die Organisation in der Schweiz, will nun einen Ort bieten, an dem Menschen sich in einer achtsamen Atmosphäre und sorgfältig angeleitet begegnen und berühren können. «Es entsteht eine Zeitlosigkeit, in der sich Männer und Frauen entspannen und auftanken können - so ein Abend wirkt mehr als zwei Wochen Ferien», schreiben die Churer Kuschler.

Mit fremden Menschen kuscheln - das mag für viele eigenartig wirken. Ein Versuch lohnt sich jedoch, betonen LuciAnna Braendle, die in Graubünden die herzliche Runde leiten wird, und David Schachtler: «Es ist überraschend



zu erfahren, wie schnell das Fremde nicht mehr fremd ist. Und es ist wertvoll zu erleben, wie unsere Wertvorstellungen sich an einem Abend verändern können und wie es an Wichtigkeit verliert, ob das Gegenüber blond oder braunhaarig, gross oder klein, alt oder jung, weiblich oder männlich ist. Es ist ein Mensch, der Nähe und absichtslose Berührung anbietet und diese selber geniesst.»

Der Kuschelabend hat einen klaren Ablauf, durch den die Teilnehmer sorgfältig geführt werden. Zuerst bewegen sich alle für sich alleine, schütteln ihren Alltag ab und machen ihren Kopf leer. In einfachen und spielerischen Übungen gibt es erste Begegnungen und Berührungen. Dabei steht es den Teilnehmern frei, sich eine Auszeit zu nehmen oder an einer Übung nicht mitzumachen. «Die Leitung achtet darauf, dass die Kuschelregeln jederzeit eingehalten werden. Dazu gehört unter anderem, dass keine sexuellen Handlungen ausgeführt werden, auch kein Küssen und kein Streicheln unter den Kleidern», wird in der Medienaussendung betont. Zum Schluss treffen sich dann demnach alle auf einer ausgelegten Mattenwiese im Kuschelhaufen: «Das ist wohlilig, tief entspannend und nährend - ein einzigartiges Erlebnis, das auf diese Weise wohl kaum an einem anderen Ort erfahren werden kann», glauben die Organisatoren. (Text: red/pd; Foto: RM).