

# Alle mal kuscheln

Der neue Partytrend aus New York – kurze Feiern gegen den Stress

VON FREDERIK BOMBOSCH

Der Eintrittspreis entspricht der Praxisgebühr. Aber es ist kein Chiropraktiker, der hier knackende Entspannung verschafft, es sind Meditationsexpertinnen, die zur knisternden Kuschelparty laden. An diesem Abend sind es ungefähr fünfzig Leute, die zum Kuscheln nach Kreuzberg gekommen sind. Etwas mehr Frauen als Männer, deutlich mehr Mittfünfziger als Endzwanziger.

Die meisten sind allein, einige Paare sind auch dabei. Viele kennen sich schon, begrüßen einander mit Küsschen im Vorraum, wo an den Wänden Regale für die Straßenschuhe stehen. Das Meditationszentrum betritt man barfuß oder in Socken. Es ist gut geheizt, aber trotzdem fußkalt. Adelheid und Rosi sind die Kuscheltrainerinnen. Sie kassieren am Eingang die zehn Euro, sagen allen „Hallo!“ und öffnen dann pünktlich um acht das Kuschelzimmer. Doppelfenster und eine panzerschrankdicke Tür halten

störende Einflüsse von draußen fern. Das Licht ist dunkelgelb bis rötlich, aus den Lautsprechern sickert leise Kuschelrock von Bon Jovi und den Scorpions. „Die Idee zur Kuschelparty stammt aus New York“,



Foto: promo

erklärt Rosi den Partygästen, die inzwischen einen Kreis gebildet haben und im Schneidersitz auf dem Boden kauern. „Das ist ja bekanntlich die Stadt auf der Welt mit den meisten Singles.“ Rosi ist Diplom-Biologin und sie erläutert die wissenschaftlichen Grundlagen: „Berüh-

rungen führen dazu, dass wir weniger Stresshormone ausschütten.“ Außerdem würde der Parasympathikus stimuliert. Das ist der Wohlfühlteil des vegetativen Nervensystems. Regeln gibt es

**Es gibt keinen Sex – aber was ist so genannter Trockensex?**

nicht möchte. Dafür aber alles tun, was man schön findet. Außer sich ausziehen. Außer Sex.

In den US-Regeln steht auch in großen Lettern „NO DRY HUMMING!“, aber dafür gibt es keine kuschelige deutsche Übersetzung. Es bedeutet, dass man die Ge-

auch. Man kann sie auf einschlägigen Webseiten nachlesen, Adelheid und Rosi führen sie in einem roten Leitz-Ordner mit sich: Wer kuscheln will, muss freundlich sein. Vorher fragen, hinterher bedanken. Nein sagen, wenn man

schlechtsteile nicht über längere Zeit aneinander reiben soll. Auch nicht, wenn Stoff dazwischen ist. Wenn Adelheid und Rosi doch zu intensive sexuelle Spannungen bemerken, dann läuten sie ein Glöckchen, und alle müssen eine kleine Pause machen. Ansonsten beschränken sich die beiden darauf, den Anfang mit kleinen Gruppenübungen zu erleichtern, und nach etwa drei Stunden zu sagen, dass alle nun wieder nach Hause gehen sollen.

Vorher gibt es aber noch eine große „Kuschelplastik“, wie man in Kuscherkreisen dazu sagt. Dafür legen sich alle über- und untereinander und werden zu einem großen Berg. Die Stresshormone sind nun ratzekahl abgebaut. Die Kuschelkur muss ja auch vorhalten, bis zum nächsten Kuschelabend. Falls man nicht zwischendurch mal Sex hat.

— Nächste Kuschelparty 6. April, 20 Uhr. Einfach hingehen: Meditation am Ufer Zentrum (Mauz), Paul-Lincke-Ufer 39/40 Hotline: 69 56 41 66, die-kuschelparty.de