

## Kuschel dich glücklich!

Die Entdeckung der «Kuschelenergie» Kuschneln unter Erwachsenen - das heisst Sexualität und Paarbeziehung. Oder vielleicht doch nicht? Jeder von uns - ob in einer Beziehung oder als Single - hat ein Bedürfnis nach Nähe und zärtlicher Berührung. Diese Sehnsucht kann und darf erfüllt werden! Ein Weg, wie einander fremde Menschen ganz schnell in innigen Kontakt kommen und selig miteinander kuscheln können: In immer mehr Städten werden «Kuschelpartys» angeboten, deren Teilnehmer Entspannung, Glück und Zufriedenheit in einem bisher kaum vorstellbaren Ausmass erfahren. Das Geheimnis dahinter heisst «Kuschelenergie». Diese übersteigt bei Weitem unsere bisherigen Vorstellungen von Intimität, Liebe und Beziehung. Eine kleine Gruppe von Kuscheltrainern hat sie entdeckt. Autor und «Kuschelmeister» Gerhard Schrabal ist einer dieser Pioniere. Er nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise in eine neue Welt der Zärtlichkeit.

Erotikmedien.info hat sich mit dem Autor Gerhard Schrabal über seinen Ratgeber unterhalten. *Was hat Sie bewogen einen Ratgeber zum Thema Kuschneln zu schreiben?*

Ich bin fest davon überzeugt, dass viele Menschen, die Ihre online-Zeitung wegen der ni-

veauvollen Erotik besuchen, eigentlich etwas ganz anderes suchen, was ihnen aber gar nicht bewusst ist. Sie suchen nach Erotik, weil das in unserer Gesellschaft der einzige Weg ist, um die menschlichen Grundbedürfnisse nach Körperkontakt, zwischenmenschlicher Wärme,



Angenommensein und Zugehörigkeit zu befriedigen. Eigentlich geht es ihnen gar nicht um den sexuellen Aspekt, aber sie nehmen ihn in Kauf, um diese elementaren Bedürfnisse zu befriedigen. Das ist so, als würden sie trinken, weil sie Hunger haben. Sie werden nicht satt davon. Sie sind unzufrieden, weil sie trotz allem an einem schwerwiegenden Mangel leiden. Und sie wissen das noch nicht einmal, weil das bisher noch niemand thematisiert hat. Mein Buch «Kuschel dich glücklich!» erklärt auf sehr fundierte, aber leicht verständliche Weise die Zusammenhänge, und gibt jede Menge praktische Tipps, wie die Leserinnen und Leser zu ihrer ursprünglichen kindlichen

Freude und Leichtigkeit finden können.

*Worum geht es in Ihrem Buch?*

Es ist schon lange wissenschaftlich erwiesen, dass Körperkontakt für kleine Kinder überlebenswichtig ist. Wenn sie nicht gehalten und gestreichelt werden, verkümmern sie und sterben am Ende. Viele von uns haben schon in ihrer Kindheit nicht genug davon bekommen, und tragen diesen Mangel immer noch in sich. Um den damaligen Schmerz nicht noch einmal spüren zu müssen, ver-schliessen sie sich und vermeiden das Thema soweit es geht. Das macht es aber nur noch schlimmer. Denn inzwischen wissen wir, dass Berührung auch für Erwachsene den Wert eines Nahrungsmittels hat.

*Was lösen Berührungen / Kuschneln in uns Menschen aus?*

Kurz gesagt, es macht uns entspannt, gesund und glücklich. Stress wird abgebaut, der Körper regeneriert, das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel normalisiert. Die Ausschüttung sogenannter Glückshormone macht uns glücklich und zufrieden. Durch die Ausschüttung des Kuschelhormons Oxytozin gewinnen wir an Vertrauen. Wir sehen uns selbst, unser Leben, und unsere Umwelt mit mehr Liebe und Zuversicht.

*Im zweiten Teil Ihres Ratgebers schreiben Sie*

*über Kuscheipartys. Was ist darunter zu verstehen und was nicht?*

Kuscheipartys sind öffentliche Veranstaltungen, auf denen Menschen genau



die Grundbedürfnisse befriedigen können, von denen wir eben gesprochen haben. Jede Art von sexuellen Handlungen ist dabei tabu. Es geht wirklich nur um «unschuldiges» kindliches Kuschein, so ähnlich wie mit Hunden oder Katzen. Es geht auch nicht primär um paarweises Kuschein zwischen Mann und Frau, sondern um ein Horden- oder Rudelerlebnis. Dadurch entsteht das, was ich in meinem Buch als «Kuschelenergie» beschreibe. Es handelt sich dabei um eine unglaublich starke, heilsame - ich möchte fast sagen: heilige - Atmosphäre im Raum, eine Art Energiefeld, das alle Teilnehmer/innen verbindet. Manche sagen, die Erfahrung nach 3 Stunden Kuscheiparty sei stärker als nach einem dreiwöchigen Retreat. Dies wird ermöglicht durch eine qualifizierte Anleitung, die für einen sicheren Rahmen und ein schnelles «Warmwerden» der Teilnehmer/innen

sorgt. Auf diese Weise kommen auch Menschen, die zum ersten Mal dabei sind und sich manchmal noch etwas unsicher fühlen, sehr schnell in Kontakt mit dem Rest der Gruppe. Ganz wichtig ist: Niemand muss irgendetwas tun, was er oder sie nicht will. Die Leitung macht nur Vorschläge. Keine/r muss kuscheln, und schon gar nicht mit jemandem, der einem vielleicht unsympathisch ist.

*Warum treffen sich fremde Menschen zu einer Kuscheiparty?*

Sie kommen, um sich völlig anonym das zu holen, was sie woanders nicht bekommen - auch wenn sie vielleicht in einer Beziehung leben oder sexuell begehrte Singles sind. Sie tun sich ganz bewusst etwas Gutes, ohne sich auf irgendetwas einlassen zu müssen, das sie nicht wollen, und ohne weitergehende Verpflichtungen, und das zu einem vergleichsweise



sehr günstigen Preis. Entscheidend ist dabei der sichere Rahmen und die qualifizierte Anleitung. Die bekommen sie nirgendwo sonst.

*Kuschein ist gewissen Regeln unterworfen. Welchen und warum?*

Die Regeln sind eigentlich ganz einfach: Ein gewisses Mass an Körperpflege und Hygiene, keine Aufdringlichkeit, keine sexuellen Handlungen, und nach Möglichkeit auch keine Paarbildung. Stattdessen liebevoller und respektvoller Umgang miteinander in der ganzen Gruppe. Das sind die Voraussetzungen für die Entstehung der Kuschelenergie - und damit für eine wirklich erfüllende Kuschelerfahrung.

*Woran erkennen unsere Leserinnen und Leser eine seriöse Kuscheiparty?*

Im Vorfeld sollte man darauf achten, dass die Veranstaltung genau so beworben wird, wie ich das eben dargestellt habe. Es gibt einige Veranstalter, insbesondere aus der Tantra-Szene, die eine teilweise abweichende Vorstellung von einer Kuscheiparty haben. Ich will damit nicht sagen, dass das unseriös ist, aber die Erfahrung

kann dort eine ganz andere sein. Wenn man dort ist, gibt es mehrere Kriterien, an denen man die Qualität der Anleitung erkennen kann: Fühle ich mich wirklich wohl? Oder stört mich irgendetwas? Wenn das so ist, kann ich das thematisieren? Ist jemand ansprechbar?

Wie ist die Reaktion?  
Kümmert sich jemand?  
Passt jemand auf? Fühle  
ich mich wirklich sicher  
und geborgen? Kann ich  
komplett abschalten?  
Oder bin ich angespannt  
und verkrampft? Und zu  
guter Letzt: Wie ist die  
Energie im Raum? Wie  
geht es den anderen? Um  
dieses Thema zu vertie-  
fen, hilft es auf jeden Fall,  
mein Buch «Kuschel dich  
glücklich!» zu lesen. Man  
kann dann wesentlich  
besser verstehen und  
beurteilen, worauf es bei  
einer gut geleiteten Ku-  
schelparty ankommt.

**Kuschel dich glücklich!**

Gerhard Schrabal

ISBN-13: 978-3-8434-1131-8

Schirner Verlag, Darmstadt