



# Auf Kuschelkurs mit Fremden

Trifft eine Horde Streichelbedürftiger auf eine Kuscheltrainerin . . . Im Tübinger Sudhaus passiert genau das einmal im Monat. Im „Roten Salon“ werden dann Endorphine, Serotonin und das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt – und Menschen zum Strahlen gebracht. Ein Besuch.

Von Caroline Messick

Ja, kuscheln geht auch ohne Koitus. Zum Beispiel im „Roten Salon“ in Tübingen - nicht zu verwechseln mit dem „Blauen Salon“ in der Innenstadt. In diesen loftartigen Raum im dritten Stock des gut versteckten Backsteinanbaus des Sudhauses verirrt sich der typische Sudhausbesucher nie. Der Großteil der Gäste biegt vorher ab - zum Vollmondanz, Kabarett oder Kindertheater. Dass sich im hinteren Gebäudekomplex eine Art Subkultur auf drei Etagen ausbreitet, ist wohl den meisten unbekannt. Von Tanztherapie über Tantra-Abende bis zur Kuschelparty findet sich dort alles, was es sonst nirgendwo gibt. So kann es also passieren, dass man, sollte man sich doch dorthin verirren, auf eine Gruppe Menschen stößt, die eng aneinandergeschmiegt auf Matratzen liegt, ohne den Raum mit sexuellen Vibrations zu erfüllen. Klingt unglaublich? Ist bei der Kuschelgruppe aber so.

Es war im Jahr 2007, da startete die Tübinger Kuscheltrainerin Hildegunde Schaub mit den allmonatlichen Treffen am Rande

der Studentenstadt. Die Ergotherapeutin aus Gomaringen hatte sich gerade mit ihrer Idee in Tübingen niedergelassen, da erfuhr sie von einer Freundin, dass dieses Konzept schon unter dem Stichwort „Kuschelparty“ im Internet zu finden ist. Schaub recherchierte und stieß auf die Berliner Kuschelkoryphäe Rosi Doebner, bei der sie sich an zwei Wochenenden offiziell zur Kuscheltrainerin ausbilden ließ. „Das Programm war meinem sehr ähnlich. Wir haben viel gekuschelt“, erinnert sich die 61-Jährige.

## Zwischen Buddha und Jesus fühlen sich die Kuschler pudelwohl

Den „Roten Salon“ teilt sich Schaub mit mehreren therapeutischen Gruppen, worauf nicht zuletzt die abenteuerlich-einladende Raumgestaltung schließen lässt. Die Paare und Singles, die in ihre Gruppe kommen, fühlen sich zwischen Teppichlagen, Gongs, Buddha- und Jesusikonen pudelwohl. Die ste-

Die Ruhe vor dem Kuschel-Sturm im Roten Salon.



hen an diesem Sommertag trotz Hitze in großer Zahl pünktlich und buchstäblich auf der Matte. Zunächst machen es sich die Teilnehmer auf Kissen gemütlich. Alte und Junge sind da, bis auf den Vornamen wissen sie nichts voneinander, der Lebenslauf spielt keine Rolle. Langjährige Kuschelhasen verraten sich automatisch durch ihre überspringende Euphorie. Matthias etwa kommt seit 2010 her. Er behauptet von sich, eher der griesgrämige Typ zu sein, entdeckt aber regelmäßig nach dem Kuscheln sein „ruhigeres Naturell“. Daniela ist an diesem Abend eine von drei Debütanten. Von einer Freundin weiß sie, wie solche Abende ablaufen: „Ich freue mich auf offene Menschen und möchte am Kontakt zu Fremden arbeiten“, sagt sie etwas aufgeregt.

Kontakte werden an diesem Abend viele geknüpft - aber alles zu seiner Zeit. Bevor es in die Aufwärmphase geht, erklärt Schaub die Kuschelregeln, die sie im Laufe des Abends öfter in gelassenem aber eindringlichem



Ich möchte am Kontakt zu Fremden arbeiten.“

Ton wiederholen wird: Die Sitzung ist dazu gedacht, zu experimentieren, aber auch zu lernen, Grenzen aufzuzeigen und zu respektieren. Berührungen der primären- und sekundären Geschlechtsorgane sind strikt tabu. „Ach ja, und die Couch ist ein Rückzugsort, wenn es euch mal zu viel wird und ihr Pause machen wollt“, fügt sie mit Blick auf ein ziemlich durchgesehenes Polstermöbel hinzu.

Dann geht es los.

Schnell landen die Kissen auf der Seite. Schaub dreht die Musik auf. Die wildgewordene Kuschelhorde zappelt zu einem Mix aus lateinamerikanischem Trompetenchor und Reggae-Beats

durch den Raum. In den Stunden nach dieser ersten Lockerungsübung kommen sich die Teilnehmer Schritt für Schritt bei Vertrauens- und Grenzziehungsübungen näher. Bevor es in die Pause geht, kriegen die Teilnehmer in der sogenannten Vorkuschelphase einen Vorgeschmack auf das Highlight der Sitzung:

Zaghafte Berührung: Schritt für Schritt kommen sich die Teilnehmer näher.





Kuschelexpertin Hildegunde Schaub

Alle stehen sich im wohlgeformten Kreis gegenüber und strecken die Hände nacheinander aus, während sie mit geschlossenen Augen aufeinander zulaufen. Nach kürzester Zeit bildet sich ein eng beisammenstehender, sich streichelnder und zur sphärischen Musik wiegender Menschenkern.

Im Happening nach der Pause geht es auf die gut zwölf Quadratmeter große Matratzenlandschaft. Dort, in der Mitte des Raumes, fühlen, streicheln und massieren sich die Teilnehmer gegenseitig was das Zeug hält, bestenfalls blind - die Hartgesottener tragen eine Schlafmaske. Kuschelagnostiker mögen an dieser Stelle die Nase rümpfen, doch Hildegunde Schaub weiß um die Bedürfnisse ihrer Schützlinge. Sie stellt sich gegen die zärtlichkeitsarme Leistungsgesellschaft, „wo Berührung meistens in der Sexualität landet“. Mit ihren Kuschelabenden möchte sie Menschen die Möglichkeit zur „wertfreien Berührung“ verschaffen. „Dabei werden Endorphine, Serotonin und das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt, wenn man sich auf die Berührungen einlässt“, weiß Schaub.

Nach einer guten Stunde „Energieausgleich“, wie es im Fachjargon heißt, rappeln sich die Teilnehmer eher widerwillig für die Abschlussrunde auf. Ganz berauscht berichten einige von ihrem Erlebnis in einer Vierergruppe oder auch zu zweit, andere sagen nicht viel und genießen für sich. In diesem Moment findet Schaub als Trainerin ihr Glück: „Es ist schön, wenn ich eine Gruppe zusammenbringen kann und sehe, dass sie strahlen.“ Und wem das Spektakel letztlich nicht zugesagt hat, der hat sich zumindest aus seiner Komfortzone getraut. Alle anderen dürfen einen Punkt auf ihrem Schnippchen-Konto verbuchen, wenn sie der Einsamkeit und dem Alltagsstress zumindest für ein Weilchen erfolgreich entronnen sind. 🐾

Kuscheinteressierte erhalten weitere Infos auf [www.wohlfuehl-kuscheln.de](http://www.wohlfuehl-kuscheln.de). Dort ist auch ein Video und Angaben zu Terminen und Preisen zu finden.

### Berufsbegleitende Masterstudiengänge



Mehr Infos unter  
[www.tae.de/studium](http://www.tae.de/studium)

- Advanced Manufacturing Systems (M.Sc.)
- Distributed Computing Systems Engineering (M.Sc.)
- Embedded Systems (M.Sc.)

Anzeige

**TAE** Technische Akademie Esslingen  
Ihr Partner für Weiterbildung