



Gehalten-Sein und Nähe - und sich selbst verschenken: Kristin Gogolok (links) und Smita Stehle veranstalten in Leipzig Kuschelpartys.

„Jedes Mal ein neues Wunder“

▼ Kristin Gogolok und Smita Stehle veranstalten in Leipzig Kuschelpartys. Was das ist und wie das abläuft, verraten sie im Interview

Hallo Kristin und Smita, verraten Sie mal, welche Philosophie steckt denn hinter den Kuschelpartys?

Gogolok: Ich bin das erste Mal vor 14 Jahren selbst auf der Kuschelparty gewesen, die damals Smita mit einer anderen Frau veranstaltet hat. Ich befand mich in einer persönlichen Umbruchphase, experimentierte viel mit meinem Körper, um mehr in dieser Welt anzukommen. Sehr schnell wurde mir klar, dass ich meinen nächsten Partner nicht beim Smalltalk im Kino oder Café kennenlernen möchte, sondern ihn erst einmal fühlen möchte, dass mein Körper sozusagen wählen darf, weil ich meinem Verstand nicht mehr über den Weg traute. Das hat dann übrigens auch ganz prima – ungeplant – geklappt.

Aber ...

Gogolok: ... das heißt nicht, dass Kuschelpartys Partnerbörsen sind, sondern dass man hier lernen kann, den Körper fühlen zu lassen. Unsere Augen stecken Menschen immer wieder in Schubladen, oft sortiert unser Verstand Menschen aus, die sehr gut zu unserem Körper und unserem ganzen System passen würden. Wir lernen alle gemeinsam bei den Kuschelpartys in einen vorurteilsfreien Raum zu kommen, in dem jede und jeder so sein kann, wie er ist und sich ein Grundbedürfnis erfüllen kann: Nähe, Gehalten-Sein und sich selbst verschenken zu dürfen.

Stehle: Für mich ist es jedes Mal ein neues Wunder, wie die Menschen durch Berührung aufleben, sich selber besser fühlen können. Wenn ich in die Gesichter am Anfang der Kuschelparty schaue, sehe ich Scheu, Müdigkeit, Zweifel, Angst, Unsicherheit. Wenn ich dann die Gesichter am Ende sehe, ist es eine völlige Verwandlung und ich sehe Freude, Zufriedenheit, Liebe, Weichheit, Erfüllung, Dankbarkeit. Das ist für mich die Motivation, Kuschelpartys zu veranstalten.

Wie kann man sich das Ganze konkret vorstellen?

Gogolok: Eine Kuschelparty ist in dem Sinne keine Party. Den Begriff hat sich mal jemand ausgedacht, er kommt aus dem Amerikanischen. Dort fing alles an, dort heißen die Veranstaltungen „Cuddle Party“. Das Ganze ist ein angeleitetes Seminar, ein Workshop. Im ersten Teil kommen wir gemeinsam im Raum und miteinander an und laden die Menschen mit Übungen zu immer mehr Kontakt ein - hier darf jede und jeder seine Grenzen wahren. Das ist sogar sehr wichtig, denn nur wenn jeder im Raum mit seinem klaren „Ja“ und „Nein“ unterwegs ist, können wir einen sicheren und verbundenen Raum für alle kreieren.

Im zweiten Teil ...

Gogolok: ... gibt es dann die Kuschelzeit. Am Anfang noch von uns

angeleitet, aber dann darf sich jeder frei seinen Kuschelplatz aussuchen. Meistens kuscheln mehrere Menschen miteinander, es entstehen „Kuschelhaufen“. Viele wechseln dann auch mal ihren Platz während der Kuschelzeit, um einfach mehrere Begegnungen zu haben, die einen nähren und gut tun. Sehr viele Menschen kommen wieder, so dass wir meistens 60 bis 80 Prozent erfahrene Kuschler und ungefähr 25 Prozent Neue sind. Dies macht es für uns sehr einfach, diesen Raum immer wieder aufzubauen. Es gelingt uns fast immer, alle Neulinge gut mitzunehmen. Natürlich darf jeder auch jederzeit gehen, wenn es zu viel wird oder doch nicht passt.

Klassische monogame Beziehungen, diverse Freundschafts-Plus-Modelle, Einsamkeiten oder Dating-Apps. So wird das Bedürfnis nach Nähe gesellschaftlich gerahmt, so sieht die großstädtische Realität aus. Welche Lücke schließen dabei die Kuschelpartys?

Gogolok: Aus meiner Sicht verändern wir die Vorannahme, dass man Nähe nur in partnerschaftlichen Beziehungen bekommt. Ich vertrete ein vielleicht neues Menschen- und Weltbild, in dem wir uns alle unterstützen und halten, in dem nicht ein Partner alle Bedürfnisse abdecken muss. Man

kann selbst aktiv werden, sich seine Bedürfnisse in einem geschützten Rahmen erfüllen. Außerdem kann man im Rahmen dieser Selbsterfahrung auch für sich selbst erforschen, wie man mit Nähe umgeht, was die eigenen typischen Muster sind, in die man fällt. Dann kann man auch innerlich neue Wege einschlagen. Dabei unterstützen wir uns alle gegenseitig.

Stehle: Die Kuschelpartys sind auch ein Experimentierraum. Man kann sich selbst beobachten, wie man auf Menschen zu geht, wie man Körperkontakt und Berührungen herstellt. So kann jeder in einen geschützten, sicheren Raum auch mal was Neues ausprobieren, selbst aktiv werden. Ohne sich eben gleich zu einer Beziehung verpflichtet zu fühlen. Die Begegnungen sind eben nur für diese Kuschelzeit. Das gibt einem das Gefühl von Freiheit, ich kann jederzeit aus dem Kontakt rausgehen. Und zwar ohne „Folgen“.

Eine Rückmeldung auf Ihrer Seite lautet, dass es fast besser als Sex war. Wie ist das zu erklären?

Gogolok: Es kann am Ende eine Einheitserfahrung sein, sicher und geborgen im Kuschelhaufen zu liegen. Einfach natürlich so sein dürfen, sich über nichts Gedanken machen zu müssen, keine Ängste zu haben und in Verbindung mit anderen Menschen zu sein. Ko-Regulation könnte man im psychologischen Fachjargon vermutlich sagen: Das gibt es bei uns heute ja gar nicht mehr so häufig, außer vielleicht zwischen Eltern und Kind. In der herkömmlichen Auffassung von Sex fühlen sich viele Menschen vielleicht nicht sicher, schaffen es auch nicht, auf all ihre Bedürfnisse einzugehen. Kuschelpartys sind am Ende was sehr Natürliches.

Das vollständige Interview ist unter facebook.com/frizzleipzig einsehbar.

▲ Kuschelparty Leipzig, 19. April, 11 bis 16 Uhr, Klingestraße 22, alle Termine: www.leipziger-kuschelparty.de