

Mal eine Runde knuddeln und kichern

Kuschelabende In Zürich treffen sich Fremde zum Kuschneln. Das sei ein Stück Lebensqualität, sagen sie. Ein Selbstversuch

VON MICHAEL HUGENTOBLER

In meinen Armen liegt eine Frau, deren Name ich nicht kenne und die etwa das Alter meiner Mutter hat. Ihr silbernes Haar liegt auf meiner Brust. An meinen Hals schmiegt sich ein junger Mann, den ich noch nie gesehen habe, und ich spüre seine Beine auf meinen. Eine Hand streichelt meinen Kopf und ich weiss nicht, wem die Hand gehört. Die 30 Menschen um mich herum seufzen und kichern. Wir kennen einander zwar nicht, spüren uns aber. Wir sind an einem Kuschelabend.

Die Idee stammt aus den USA

Der Kuschelabend, auch «Cuddle Party» genannt, ist eine US-amerikanische Erfindung aus New York. 2004 bemerkten der Sexualtherapeut Reid Mihalko und die Beziehungsberaterin Marcia Baczynski, dass sich die

«Ich führe ein einsames Leben – hier bekomme ich die Nähe, die ich brauche.»

Teilnehmerin Kuschelabend

Körperkontakte von befreundeten Paaren auf ein Minimum beschränkt hatten. Sie kamen auf die Idee, eine «Cuddle Party» zu veranstalten, um neues Leben in die Beziehungen zu bringen. Sie luden ihre Freunde zu sich nach Hause ein und alle umarmten einander und fühlten sich gut. Später kamen Fremde dazu. Es war der Beginn einer weltweiten Bewegung. Von Australien bis Österreich und von Südafrika bis Schweden treffen sich heute fremde Menschen regelmässig, um einander zu umarmen. Auch in Zürich ist der Trend angekommen. Einmal im Monat leiten Lucianna Braendle und Bernhard Bäumle von «Zeit Zum Kuschneln» einen Abend mit rund 30 Teilnehmern. Lucianna Braendle ist soziokulturelle Animatorin, Bernhard Bäumle Informatik-Ingenieur. Nebenberuflich organisieren sie die Kuschelabende. Die Abende beginnen damit, dass die Teilnehmer im Kreis sitzen, einen Plüschtiger von einer Person zur nächsten reichen und erzählen, wie sie sich fühlen. Bei gemeinsamem Tanz kommen sie sich allmählich näher, bis sie am Schluss alle zusammen auf Matten liegen und einander umarmen. Neben dem Seufzen und Kichern der Teilnehmer hört



Fremde treffen sich zum gemeinsamen Kuschneln – in Berlin (Bild) ist der Trend aus den USA ebenso angekommen wie in Zürich.

KEYSTONE

man sanfte Musik und es riecht nach Räucherstäbchen.

Bei Fremden Nähe tanken

Braendle und Bäumle sagen, das gemeinsame Kuschneln sei ein Stück Lebensqualität. «Denn wir leben in einer berührungsarmen Welt», sagt Bernhard Bäumle. Gegen dieses Defizit könne eine Umarmung von einem Freund oder einer Freundin helfen. «Aber wenn jemand diese Möglichkeit nicht hat oder sich einfach mehr Berührungen wünscht, dann kann er an einem solchen Kuschelabend Nähe tanken.»

Eine der Teilnehmerinnen sagt: «Ich führe ein einsames Leben – hier bekomme ich die Nähe, die ich brauche.» Allerdings ist die Einsamkeit nicht der einzige Grund, warum die Kuschnler sich einmal im Monat treffen. Auf die Frage, warum sie hierherkommen, antworten die meisten

Teilnehmer: «Ich will mir etwas Gutes tun» oder «Nach dem Kuschneln fühle ich mich viel besser als zuvor».

Bernhard Bäumle sagt, das Kuschneln in einer Gruppe führe dazu, dass man sich selber näher komme: «In nahen Beziehungen sind wir uns

«Wer sich mehr Berührungen wünscht, kann an einem Kuschelabend Nähe tanken.»

Bernhard Bäumle, Kuschel-Leiter

daran gewöhnt, uns auf ein einzelnes Gegenüber zu konzentrieren – beim Kuschneln in der Gruppe muss und darf man einfach gut zu sich selber schauen.» Diese Kombination von Nähe und Selbstbezogenheit sei sehr be-

freiend. «Dazu kommt, dass körperliche Nähe das Glückshormon Oxytocin ausschüttet», sagt Braendle.

Klare Regeln beim Kuschneln

Weniger optimistisch sieht das der Psychologe und Paartherapeut Klaus Heer: «Ich bin der Kuschelgruppe gegenüber zwiespältig.» Zwar sei es richtig, dass der Mensch Berührungen drückten natürlicherweise aus, dass man sich nahe fühle. «Nähe entsteht aus Liebe und Zuneigung und wächst aus einem sozialen Bezug», so Heer. Das Kuschneln als monatlicher Event könne das nicht bieten. Zudem vermute er, ein Kuschelabend könne diskret als Partnerbörse genutzt werden – sowohl von Anbietern als auch von Teilnehmenden.

«Wir können nicht verhindern, dass nach einem Kuschelabend Telefonnummern ausgetauscht werden»,

sagt dazu Lucianna Braendle. Es sei denkbar, dass die Teilnehmer zu Hause auch miteinander kuschneln würden. Während des Kuschelabends seien aber alle Teilnehmer an klare Regeln gebunden: «Die Kleider bleiben immer an, es wird nicht gefummelt und nicht geküsst – und wer nicht kuschneln will, der muss auch nicht», sagt Braendle.

Als der Abend vorbei ist, verlassen wir den Kuschnelraum und stehen für ein paar Minuten auf einem Parkplatz in der warmen Zürcher Mairnacht. Einige sehen aus, als wären sie frisch verliebt, andere halten noch immer Händchen. Ich finde es seltsam, dass ich mit diesen Menschen Minuten zuvor auf einer Matte lag und sie umarmte. Das Gefühl der Nähe ist schon verflogen.

Kuschelabend Veranstalter in Zürich: www.zeitzumkuschneln.ch

Loft-Atmosphäre in der einstigen Scheune

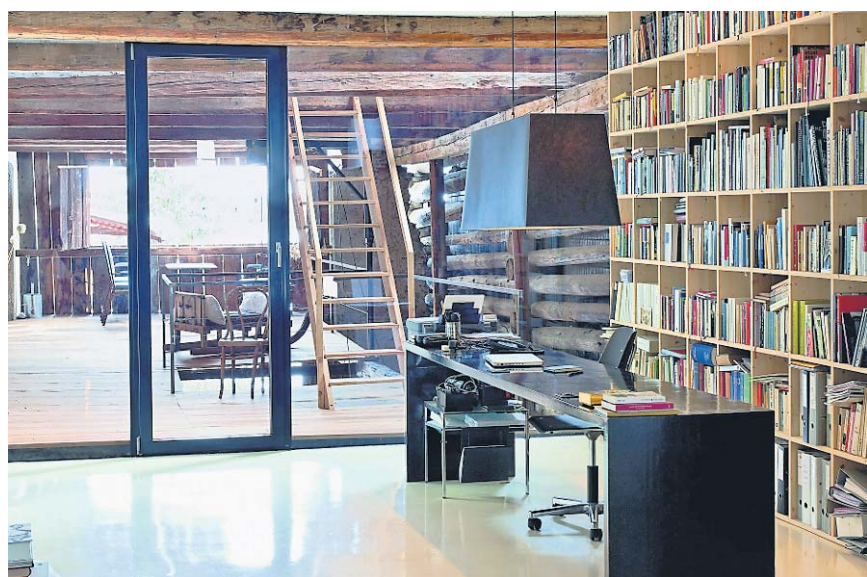
Wohnen Das Buch «Bergwärts» zeigt einen neuen Alpenstil abseits von Chalet-Klischees.

VON SILVIA SCHAUB

Swiss Style, Alpine-chic, Chalet-Charme – darunter stellt man sich niedliche Holzhäuser mit Laubsägen und rot-weißen Vorhängen vor, dazwischen ein Kuhfell oder ein mächtiger Schrank mit Bauernmalerei neben einem modernen Sideboard. Dass es nicht nur Menschen bergwärts zieht, die diesem Klischee verfallen sind, zeigt das Buch «Bergwärts». Schon der Untertitel «Zeitgemäss Wohnen in den Schweizer Alpen» verheisst eine etwas andere Sicht des alpinen Wohnens.

Aussergewöhnliche Bauten

Die Autoren Mirko Beetschen und Stéphane Houlmann haben für ihr schön bebildertes Buch aussergewöhnliche Häuser aufgestöbert. Wie etwa den Steinfall aus dem Val Rov-



Gelungene Verbindung von Alt und Neu: Haus in Ardez. QUIRIN LEPPERT

na im Tessin, der von aussen immer noch authentisch aussieht. Darin versteckt sich aber ein moderner Betonbau, der überraschend harmonisch mit dem Äusseren korrespondiert.

Ganz im Gegensatz dazu steht das Ferienhaus aus Holzelementen in In-

cella des Architekten Claudio Taddei. Die Casa Larga ist ein dreistöckiger Kubus, der durch die vielen Fenster auf allen Seiten luftig und leicht in der Landschaft steht. Offenheit bestimmt auch die Aufteilung der Räume, die fast fließend ineinander

übergehen, aber dennoch Rückzugsmöglichkeiten bieten.

Aus einem Holzhäuschen in Niederried am Brienzensee hat der Basler Architekt Daniel Truffer ein grosszügiges, zeitgemäßes Wohnhaus gezaubert. Die Fassade mit ihrer Patina und den Intarsien wurde belassen, ebenso die Original-Arvenholzdecke im Arbeits- und Schlafzimmer. Die neuen Wände aus Fichtenholz sind mittels Dampf nachgedunkelt worden, sodass sie in das einstige Schnitserhaus schon fast eine japanische Anmutung hineinbringen.

Ob Chalet oder Wohnhaus, ob Grand Hotel aus dem 19. Jahrhundert oder zeitgenössischer Holzbau – allen gezeigten Objekten ist gemein, dass sie traditionelle Elemente aufnehmen, aber zeitgemäss bewohnt werden. Mit der Verbindung von örtlichen Traditionen und internationalem Design zeigen die Beispiele, dass es auch ohne Chalet-Klischees geht.

Mirko Beetschen Stéphane Houlmann Bergwärts, DVA Verlag, 2012, 208 S., Fr. 66.90.

Design + Design goes West

Bisher gab es für Liebhaberinnen und Liebhaber von Vintage-Möbeln einen wichtigen Termin in der Agenda: Im November jeweils trafen sie sich in Zürich zur Design+Design. Der kleine Salon ist ein interaktiver Begegnungsort für Sammler, Galeristen, Künstler, vor allem aber für ein designinteressiertes Publikum. Diese von Joan Billing und Samuel Eberlin konzipierte und organisierte Veranstaltung wird nun erstmals in Basel durchgeführt. Wie es sich für die beiden Design-Liebhaber gehört, haben sie auch hier einen adäquaten Ort für ihren Salon gefunden: in der Maurerhalle der Gewerbeschule. Rund 30 internationale und nationale Aussteller, Galeristen und Vintage-Spezialisten werden ihre Trouvaillen präsentieren. Gezeigt und verkauft wurden Klassiker aus den 20er- bis 80er-Jahren. (SC)

1. Salon für Vintage-Möbel in Basel, Maurerhalle, Vogelsangstrasse 15, 4058 Basel, Sa, 16.6., 10–20 Uhr, So, 17.6., 10–17 Uhr. www.designunddesign.ch