

Von Florian Gann

Vor dem Yoga-Studio in Stuttgart-Feuerbach ist es mehrere Minusgrade kalt, gerade sind noch ein paar Schneeflockchen vom Himmel geschwebt. Drinnen liegen Menschen dicht aneinander, zu zweit, zu dritt, zu viert, in Löffelchenstellung aneinandergedrückt oder Gesicht an Gesicht, so nahe, dass man den Atem des anderen Menschen auf der Haut spürt. So wärmen sich nicht nur die Körper gegenseitig, sondern auch das Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon, schickt ein wohlige Gefühl durch die Blutbahnen.

Das Yoga-Studio ist der Schauplatz einer Kuschelparty, einmal im Monat findet sie hier statt. Gerade wird frei gekuschelt. Die Menschen berühren sich, Mann mit Frau, Frauen untereinander oder beliebig durchgemischt. Nacken werden gestreichelt, Gesicht, Hand, Rücken. Man hört das Geräusch, wenn eine Hand über ein Stück Pullover oder T-Shirt fährt, manchmal kichert jemand, man flüstert sich was zu. Manchmal vernimmt man schweres Atmen, das mitunter nach großer Erleichterung klingt, endlich mal wieder berührt zu werden, vielleicht nach großer Freude. Auch Lust? „Sie darf da sein, aber es wird nichts draus gemacht“, sagt Sabrina Hoberg. Sie leitet den Kuschelabend.

Ein paar Stunden vorher: 20 Menschen trudeln nach und nach in dem Yoga-Studio ein. Kerzen flackern, überall warme Farben, in der Ecke wacht eine Buddha-Statue über das Geschehen. Es gibt heißen Tee und herzliche Begrüßungen, man hat sich hier und da schon mal auf einer Kuschelparty gesehen, vielleicht auch berührt, festgehalten, umklammert. Sabrina Hoberg nennt diese Veranstaltungen lieber Begegnungsabende, denn mit der Reizüberflutung, der Lautstärke, dem offensiven Aufeinanderzugehen von Partys hat das hier nicht sehr viel zu tun.

Hoberg ist unter anderem auf Körperarbeit spezialisiert, hat eine Ausbildung als Berührungstrainerin gemacht. Man kann mit ihr in Einzelsessions kuscheln oder eben zu einem der Kuschelabende kommen. Heute ist ihr zwanzigster, den sie leitet.

Am Beginn des Kuschelabends hocken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf kleinen Stoffbeuteln, die als Hocker dienen. Kleine Vorstellungsrunde: Einer stellt sich als Stammgast vor, ein anderer berichtet von einem „spektakulären Erlebnis“, das er mit einem anderen Kuschler ein paar Wochen zuvor hatte, eine sehr intensive innige Verbindung, die er gespürt habe, er ist sichtlich immer noch begeistert. Einige sind auch neu hier, und fast alle sind aufgeregt, man weiß schließlich nie genau, was passieren wird.

Wenn sich viele Menschen treffen, um sich gegenseitig zu berühren und um eng aneinandergeschmiegt auf einem Haufen zu liegen, geht mit manchen Außenstehenden die Fantasie durch. „Viele Leute denken, dass es in Gruppensex endet“, sagt Beata, 44, eine Teilnehmerin aus Böblingen. Sie lächelt bei dieser Vorstellung, ein wenig verwundert, dass Berührung immer mit Sex gleichgesetzt wird. „Es geht um ein kindliches Bedürfnis nach Berührung“, sagt Sabrina Hoberg.

Sie erklärt die Kuschelregeln: Keine Küsse, keine Berührungen im Intimbereich, die Hände bleiben auf der Kleidung. „Und wenn ihr merkt, dass die Berührungen etwas Erotisches in euch auslösen, geht dem nicht weiter nach“, sagt sie, dieses Gefühl solle man nicht in den Fokus stellen, sich lieber auf die Emotionen und das Wohltuende der Berührungen konzentrieren. Um die Anspannung abzuschütteln, wird 15 Minuten lang ge-



Es geht um ein kindliches Bedürfnis nach Berührung, sagt Sabrina Hoberg (Mitte) Foto: Gann

Mit Anfassen, aber ohne Lust

Bei den Kuschelpartys in einem Stuttgarter Yoga-Studio treffen sich fremde Menschen, um sich eng aneinanderzuschmiegen. Warum kommen die Leute hierher?

tanzt, dann folgen mehrere Übungen. Man geht in Paaren aufeinander zu, bis jemand Nein sagt. Bei einer anderen Übung darf man sich wünschen, wo man – im festgelegten Rahmen – berührt werden möchte. Das soll dazu dienen, seine eigenen Grenzen für den persönlichen Nahbereich zu erspüren und diese auch auszudrücken: Was ist noch Komfortzone, was nicht? Und was will ich eigentlich selbst?

Dann geht es in den sogenannten Engeltunnel. Die Teilnehmer der Party stehen Spalier, und alle dürfen einzeln mit geschlossenen Augen durchlaufen. Dabei wird

man berührt, Hand, Schulter, Nacken, Beine, von mehreren Menschen gleichzeitig. Es ist das erste Mal an diesem Abend, dass intensiv berührt wird. Viele haben genau darauf gewartet. Eine Teilnehmerin heult danach vor Rührung. Einzelne nehmen sich auch raus. Sie sind mitunter genau deswegen hier, weil ihnen Berührungen schwerfallen.

Bevor es zum freien Kuscheln übergeht, gibt es Kürbissuppe und Tee, ein paar Leute unterhalten sich leise, jemand meditiert, eine ruhige Stimmung. In der Mitte des Raumes werden dünne Matratzen ausgelegt, die Kuschelfläche. Num ist alles bereit für die Kö-

nigsdisziplin des Abends, wenn man so will, den „Jeder mit jedem“-Part. Zwei Stunden hat es bis hierher gedauert.

Die 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer spüren den weichen Untergrund von überzogenem Schaumstoff unter ihren Füßen, stehen am Rand der weichen Matratzenfläche. Sie machen noch einen Schritt nach vorne, manche berühren sich schon fast. „Wenn du so weit bist, kannst du dich hinsetzen oder hinlegen“, sagt Sabrina Hoberg. Langsame Klaviermusik schwebt durch den Raum.

Die meisten haben schnell jemanden gefunden, an den oder die sie sich schmiegen

wollen. In der Mitte ragen die Köpfe zueinander, sternförmiges Kuscheln. Ein paar Leute liegen alleine herum, auch das sei okay, sagt Sabrina Hoberg. Jeder solle das tun, was sich gerade richtig anfühle. Hoberg und ihr Partner bleiben am Rand, sehen nach dem Rechten, reichen eine Decke, wenn jemandem kalt wird. 90 Minuten lang wird nun gekuschelt, manchmal steht jemand auf und wechselt Kuschelort und -partner, die meisten bleiben aber die ganze Zeit mit ihrer Gruppe verschlungen liegen.

Was suchen die Menschen, die hierherkommen? Beata, die Teilnehmerin aus Böblingen, ist seit 16 Jahren Single und alleinerziehend. Sie habe keine Zeit für einen Partner gehabt, ihre beiden Kinder seien mittlerweile zu alt zum Kuscheln. „Für mich sind diese Abende das Beste, ohne Stress und Verpflichtungen“, sagt sie. „Ich bin berührungsentwöhnt“, sagt Ingrid, 63, aus Stuttgart. Auch sie sagt, hier falle der Druck einer Beziehung weg: „Ich muss nicht attraktiv und nicht toll sein, niemanden beeindrucken“, sagt sie. Es gibt körperliche Nähe, ohne vorher etwas leisten zu müssen. Ein Mann aus dem Kreis Ludwigsburg, ein Stammgast, erzählt, für ihn sei es auch eine Art Entschleunigungsprogramm: „Die materielle Welt spielt hier keine Rolle“, sagt der 57-Jährige. Er habe beim Kuscheln mit dem Nachbarhund gemerkt, dass ihm etwas fehle.

„Wenn ihr merkt, dass die Berührungen etwas Erotisches in euch auslösen, geht dem nicht weiter nach, stellt es nicht in den Fokus.“

Sabrina Hoberg,
Leiterin der Kuschelparty

Berührungen gelten als elementares Bedürfnis wie Atmen, Essen, Trinken. Bei Berührungen schüttet das Gehirn Oxytocin aus, das sogenannte Kuschelhormon. Das wirke entspannend, weil es dem Stresshormon Cortisol entgegenwirke, beschreibt etwa die Forscherin Melanie Teigler in einem Beitrag der Meduni Graz. Es Sorge dafür, dass sich Menschen verbunden fühlen, helfe, stabile Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Einsamkeit und fehlende Nähe dagegen begünstigten körperliche und psychische Erkrankungen. Kurz: Wer nicht berührt wird, wird eher krank.

Und was ist, wenn man andere Menschen nicht gerne berührt? „Ich sehe diese Abende als Übungsfeld für alle Themen, die ich habe“, erklärt Hoberg. „Wie stehe ich zu Körperkontakt? Wie geht es mir in der Nähe von jemandem? Welche Ängste und Unsicherheiten kommen dann auf?“

Als die Kuschelzeit vorbei ist, können sich einige nur schwer aus ihrer Umklammerung lösen. Ein Kuschelpaar liegt unter einer Decke, dicht aneinander, sie würden die Welt gerne noch draußen lassen. Zwei Frauen lösen sich aus ihrer Umarmung und tanzen sich in fließenden Bewegungen zurück ins echte Leben. „Ich fliege noch“, beschreibt der Stuttgarter Peter, 68, lange graue Haare, seinen Gefühlszustand. High auf Oxytocin sozusagen. Viele scheinen wie er beseelt von dem, was sie gerade erlebt haben. Nur ein Mann steht auf, er lag die meiste Zeit alleine, und sagt, für ihn sei es kein guter Abend gewesen. Er ist einer von denen, die sich schwertun mit Berührungen. Am nächsten Kuschelabend will er weiter daran arbeiten.

Mit Kindern auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt

Welche besonderen Angebote gibt es für die Kleinen? Wo kann man aufs Klo, die Kinder wickeln oder stillen?

Von Julian Ehinger

Volle Gassen, quengelnde Kinder und kein Klo in Sicht? Ein Weihnachtsmarktbesuch kann mit Kindern auch anstrengend sein. Wir zeigen, was auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt für Abwechslung bei den Kleinen sorgt – und wo Eltern Toiletten oder Wickelmöglichkeiten finden.

– Miniatur-Eisenbahn

Die Miniatur-Eisenbahn ist ein Höhepunkt für die kleinen Gäste des Stuttgarter Weihnachtsmarktes. Platz nehmen auf einem der Wagen hinter dem Lokführer, und los geht's! Die zwei zischenden Dampfloks durchque-

ren eine 390 Quadratmeter große Miniaturlandschaft auf dem Schlossplatz. Bis zu 42 Kinder können gleichzeitig von den beiden Bahnen mitgenommen werden. Da sie unterschiedliche Routen abfahren, lohnt sich vielleicht ein zweiter Besuch.

– Lebende Krippe

Eine Krippe gehört traditionell zu jedem Weihnachtsmarkt. Der Nachbau des Stalls, in dem der Überlieferung nach das Christuskind geboren wurde, wird auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt von echten Tieren bewohnt. Drei Lämmer, zwei Schafe und Esel Lukas machen die Weihnachtsgeschichte für Kinder greifbar.

– Kinder-Märchenland

Das Kinder-Märchenland umfasst unter anderem die Miniatur-Eisenbahn, zusätzlich aber auch noch ein Mini-Riesenrad und ein nostalgisches Kinderkarussell. Zudem können die Kleinen süße Lebkuchenherzen selbstständig verzieren. Ob das dekorierte Gebäck dann das weihnachtliche Kinderzimmer schmücken soll oder gleich vernascht werden darf, muss man dann auf dem Nachhauseweg diskutieren.

– Stockbrot am Lappenzelt

In unmittelbarer Nachbarschaft zum eigentlichen Stuttgarter Weihnachtsmarkt findet auf dem Karlsplatz der alljährliche Finnische Weihnachtsmarkt statt. Beim dortigen Lappenzelt wird rund um das Lagerfeuer ein kostenloses Stockbrot-Backen für Kinder angeboten.

– Riesenrad auf dem Schlossplatz

Das Riesenrad im Ehrenhof des Neuen Schlosses ragt bis zu 58 Meter in die Höhe und ermöglicht einen weiten Blick über Stuttgart und die weihnachtlich dekorierte Innenstadt. Ein tolles Erlebnis, auch für Kinder. Das Riesenrad hat Sonntag bis Donnerstag von 11 bis 21 Uhr, am Dienstag von 14 bis 21 Uhr und Freitag und Samstag von 11 bis 22 Uhr geöffnet. Kinder bis drei Jahre dürfen kostenlos mitfahren, danach beträgt der Preis bis 1,40 Meter Körpergröße sechs Euro.

– Kinderpunsch

Das kalte Winterwetter lässt sich mit einem heißen Kinderpunsch deutlich leichter und länger ertragen. Während die Erwachsenen am Glühwein nippen, können sich die Jüngsten an dem kindergerechten Pendant wärmen. Einen Einheitspreis gibt es auf dem

Stuttgarter Weihnachtsmarkt nicht. Die Veranstalter rechnen mit einer Preisspanne zwischen drei und vier Euro an den jeweiligen Ständen.

– Toiletten, Wickeln, Stillen

Toiletten finden sich am Eingang Schillerplatz (rechts vom Weihnachtsmarkt), am Sporerplatz (vor dem ehemaligen Hotel Arche), in der Königstraße (Pyramide), in der Stiftstraße (Nähe Eingang Stiftskirche) und in der Markthalle (fest installiert). Eine weitere Toiletten-Anlage befindet sich in der Nähe des Palasts der Republik. Wickelmöglichkeiten gibt es in den dm-Filialen der Innenstadt, im Stadtpalais am Charlottenplatz, im Einkaufszentrum Breuninger in der Marktstraße und im Eingangsbereich des Kunstmuseums. Im Rathaus gibt es zudem die Möglichkeit zu stillen.