



„Kuschelabende“ sollen Menschen in Kaufbeuren wohltuende Berührungen ermöglichen ohne sexuelle Hintergedanken. Fotos: Karen Zeiler, Klaus-Peter Macke, Carina Seibold

„Lebensnotwendige Berührungen“

Kuscheln könne sogar die Gesundheit stärken, sagt Karen Zeiler. Im Alltag komme dies oft zu kurz. Deshalb bietet sie Kuschelabende in Kaufbeuren an. Was dort passiert.

Von Katharina Gsöll

Kaufbeuren Es sei ein menschliches Grundbedürfnis, sagt Karen Zeiler: „Wir alle sehnen uns nach Nähe und Geborgenheit.“ Nicht nur jetzt, wenn es draußen oft trist, grau und kalt ist und mit Weihnachten und dem Jahreswechsel Feste der Gemeinschaft, des Zusammenseins mit anderen anstehen. „Berührungen sind lebensnotwendig“, ist die Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur und zertifizierte Tantramasseurin überzeugt. Doch manchen bleibe diese Sehnsucht unerfüllt – insbesondere Alleinlebenden, die im Alltag nur selten von anderen angefasst werden.

Gemeinsam mit Jonas Ammann, Gestalttherapeut und Tantramasseur, möchte Zeiler Menschen einen Raum geben, in dem sie wohltuende Berührungen erleben können. Die beiden „Berührungsexperten“ bieten in Kaufbeuren sogenannte Kuschelabende an, inspiriert von einem Trend, der seinen Ursprung in US-Großstädten wie New York hat und seit zehn, 15 Jahren auch in Berlin oder München immer mehr Anhänger findet. „Dort wird oft von Kuschelparty gesprochen, aber ich finde diesen Begriff eher unpassend“, sagt Zeiler. Mit einer Party hätten die Abende wenig zu tun. „Und es geht dabei auf keinen Fall um sexuelle Befriedigung“, betont die

57-Jährige. Sondern darum, einfach nur liebevoll berührt und gehalten zu werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind dabei jederzeit komplett bekleidet.

Zeiler und Ammann haben sich während ihrer Ausbildung bei Seminaren rund um das Thema Berührung kennengelernt. Die ehemalige Lehrerin kennt die Arbeit mit Gruppen gut – zuvor unterrichtete sie viele Jahre an der Marien-Realschule in Kaufbeuren. Doch 2021 entschied sie sich für einen Neuanfang. „Ich wollte nicht mehr so sehr mit dem Kopf arbeiten“, erklärt Zeiler. Die kognitiven Anforderungen ihres Lehrerinnenberufs tauschte sie gegen eine Tätigkeit, bei der sie ihre sensitiven Fähigkeiten mehr einbringen kann. „Ich habe gemerkt, dass mir die Arbeit mit einzelnen Menschen mehr liegt als die Arbeit mit einer 30-köpfigen Schülergruppe, bei der der Fokus auf rationalen Leistungen liegt.“ Sie möchte Menschen dabei helfen, sich selbst wieder mehr zu spüren. Sensibilität für die Bedürfnisse anderer sei immer schon ihre Stärke gewesen.

„Wir wollen Verbundenheit, Nähe und Geborgenheit ermöglichen – jenseits von romantischen oder sexuellen Absichten“, erklärt Zeiler. Die Abende folgen klaren Regeln: keine unerwünschten Berührungen. Stattdessen stehen Achtsamkeit und gegenseitiges Einverständnis im Fokus. Die Teil-



Karen Zeiler



Jonas Ammann

nehmerinnen und Teilnehmer werden durch Übungen behutsam in den Kontakt mit sich selbst und anderen geführt. „Es geht darum, bewusst zu spüren, ob eine Berührung gewünscht ist, und das auch klar zu kommunizieren.“

Zahlreiche Studien betonen die Bedeutung körperlicher Nähe für die seelische und körperliche Gesundheit sowie für die kindliche Entwicklung. Sie reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und kann sogar Schmerzen lindern. Doch in einer zunehmend individualisierten Gesellschaft fehlt es vielen Menschen an Berührung. „Außerhalb von Paarbeziehungen und Familien gibt es wenig Möglichkeiten, dieses Bedürfnis zu erfüllen“, erklärt Zeiler. Genau hier wolle sie ansetzen. Mit Gruppen von sechs bis maximal zwölf Teilnehmenden schaffe sie eine ruhige Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen sollen.

Kuschelabende sind längst kein exotisches Phänomen mehr. In großen Städten gehören sie sogar oft zum Angebot in Wellness-Studios. Die Nachfrage steigt, sagt

Zeiler: „Das Bedürfnis nach Nähe ohne romantische oder sexuelle Verpflichtungen wird immer größer.“ Die Kuschelabende in Kaufbeuren beginnen mit einem gemeinsamen Snack und einem Kennenlernkreis. Anschließend leiten die beiden Berührungsexperten Übungen an, die von sanften Berührungen bis hin zu gemeinsamen Kuschelkreisen reichen.

Wer sich zurückziehen möchte, findet dafür jederzeit einen Platz, beispielsweise ein Sofa am Rande des Raums, wo er oder sie sich aus dem Geschehen herausnehmen kann. „Die Abende sind so gestaltet, dass sich niemand unter Druck gesetzt fühlt“, betont Zeiler. Wichtig sei, dass jeder selbst entscheidet, wie viel Nähe gerade angenehm ist. Es gehe nicht darum, anderen einen Gefallen zu tun. Niemand müsse einen anderen umarmen, nur weil dieser bedürftig erscheine. „Wenn es für mich nicht passt, darf ich ablehnen“, sagt Zeiler. Sie gebe ihren Gästen immer den Satz mit: „Ein Nein zu dir ist ein Ja zu mir.“ „Nach den Abenden sprechen viele von einem tiefen Gefühl der Entspannung und inneren Zufriedenheit. Sie sind ganz bei sich“, berichtet Zeiler. Für die Teilnehmer sei es oft eine heilsame Erfahrung, die sie mit neuer Energie erfüllte. „Berührung ist für uns Menschen ein Grundbedürfnis. Ich möchte dazu beitragen, dass dieses Bedürfnis erfüllt wird.“