

Kuscheltrainer

Herr Schrabal, Sie arbeiten in München als Kuscheltrainer. Wie wird man das?
Gerhard Schrabal: Das ist sicher bei jedem anders. In meinem Buch sind ein paar persönliche Schilderungen von anderen Kuscheltrainern und -trainerinnen nachzulesen. Bei mir war es so, dass ich schon 1996 mit dem Thema «Raufen für Erwachsene» angefangen habe. Als dann 2005 Kuschelpartys aus den USA nach Deutschland kamen, ergab es sich, dass ich von Anfang an dabei war.

Vom Raufen zum Kuscheln – das klingt ja vielversprechend. Ich habe es damals als Rückschritt empfunden. Von der dynamischen und viel anspruchsvolleren Welt des Raufens in die ruhige und viel einfachere

Welt des Kuschehns. Wie eine damalige Kollegin es so schön ausdrückte: «Kuscheln kann jeder.» Erst später habe ich gemerkt, was für ein ungeheures Potenzial im Thema «Kuschelenergie» steckt.

Gibt es so etwas wie eine goldene Regel, damit Kuscheln mit Fremden gelingt?

Das wichtigste Prinzip ist das der Absichtslosigkeit: Schenken und sich beschenken lassen, ohne damit eine weitergehende Absicht zu verfolgen. Ganz im Moment sein und das geniessen, was ist.

Kuscheln Sie denn auch in Ihrer Freizeit?

Oh ja. Ich bin ein richtiges «Kuschelmonster». Und natürlich gehe ich auch gerne auf Kuschelpartys, die ich nicht anleite. Es ist so schön und so

heilsam, dass ich keinesfalls darauf verzichten wollte.

Was hat es nun mit der «Kuschelenergie» auf sich?

Ehrlich gesagt, stehen wir da noch ganz am Anfang der Erkenntnisse. Klar ist, dass es ein realer Effekt ist, aber über die Hintergründe wissen wir noch sehr wenig. Ganz ähnlich wie bei dem schon lange bekannten Placebo-Effekt, wo ja auch bis heute niemand genau weiss, wie er funktioniert.

Es ist offenbar so, dass eine spezielle «Energie», eine ganz besondere «Atmosphäre», ein «gruppendynamisches Feld», entsteht, wenn eine Gruppe von Menschen absichtslos miteinander kuschelt. So etwas wie ein «Hordenbewusstsein». Dieses geht mit einer sehr tiefen Entspannung und aus-



geprägten Glücksgefühlen bei den Beteiligten einher.

Danke, wir sind durch. Wie entschult man sich eigentlich? Damit aufzuhören ist das Schwierigste beim Kuscheln. Genauso sanft und absichtslos, wie man beginnt, sollte man es auch beenden.

Gerhard Schrabal: Kuschel dich glücklich! Schirner Verlag, Darmstadt 2014, 248 Seiten, Fr. 24.50.