

KOMM kuscheln!

TEXT: ELISABETH STOLZER

Kraft der Berührung. Körperkontakt tut Körper und Seele gut – doch wann haben Sie Ihre Liebsten das letzte Mal so richtig geknuddelt? Kuscheltrainerin Elena Büloff hat uns verraten, wie man wieder mehr Nähe in seinen Alltag bringt.

Jeder von uns hat es selbst schon einmal erlebt: Man ist traurig und verzweifelt, nichts läuft so, wie es soll. Und plötzlich steht da der Partner, der einen tröstend in den Arm nimmt. Mit einem Schlag fühlen wir uns verstanden und geliebt. Für viele von uns eine ganz normale Situation, denn Berührung ist eines der zentralen Elemente zwischenmenschlicher Beziehungen. Doch wer genau hinsieht, merkt, dass dies immer mehr ins Hintertreffen gerät. Zu groß ist die Angst davor, das Gegenüber zu belästigen oder jemandem zu nahe zu treten. Umarmungen

bleiben daher meist dem Partner oder dem engsten Familienkreis vorbehalten. Alte Menschen oder Singles müssen im schlimmsten Fall darauf verzichten.

Im Gespräch. Ein Umstand, den Kuscheltrainerin Elena Büloff so nicht hinnehmen will. Die 31-jährige hat daher die Ausbildung zur Kuscheltherapeutin und Berührungstrainerin absolviert und möchte ihre Erfahrung an andere Menschen weitergeben. Im Interview verrät sie, wie eine professionelle Kuscheleinheit abläuft, wo die Grenzen liegen und wie sie ihre eigenen Hemmungen überwindet.

FOTOS: SARAH RAISER.



Welchen Stellenwert hat körperliche Nähe für dich persönlich?

Einen sehr hohen. Ich habe schon immer gerne Menschen, etwa in einem Gespräch, berührt. Doch seitdem ich mich bewusst mit diesem Thema auseinandergesetzt habe, ist körperliche Berührung für mich noch viel wichtiger geworden. Berührung ist für mich viel mehr als jemanden nur anzugreifen. Für mich bedeutet sie, mich selbst und andere bewusst wahrzunehmen, herauszufinden, was mir guttut, was mir gefällt, zu lernen, bei mir zu sein und Verantwortung für mich zu übernehmen. Es bedeutet, die Komfortzone zu verlassen und mutig zu sein, eigene Wünsche zu äußern und dadurch neue, bereichernde Erfahrungen zu machen sowie zu lernen, mit Ablehnung umzugehen und es wertzuschätzen, dass die andere Person ihre Grenzen äußert.

MOMENT
mal



Elena Büloff
Kuschel- und
Berührungstrainerin

„Achtsame Berührung gibt uns ein Gefühl der Geborgenheit, der Sicherheit und des Angenommen-seins. Es öffnet unser Herz und wir begegnen uns selbst und unseren Mitmenschen sowie der gesamten Umwelt viel verständnisvoller, mitfühlender und liebevoller.“

Aus welchen Gründen kommen die Menschen zu dir?

Das ist ganz verschieden. Manche kommen zu mir, weil sie sonst niemanden haben, mit dem sie Nähe austauschen können. Entweder weil sie alleine sind oder weil sie zwar eine Familie, Freunde, einen Partner haben, dennoch nicht die Nähe bekommen, die sie sich ➤

Wunsch nach Nähe.
In ihren Kuschel-Sessions legt Elena Büloff Wert auf eine wertschätzende und liebevolle Atmosphäre.

wünschen. Es kommen aber auch Menschen zu mir, die sich vom stressigen Alltag erholen wollen, neue Energie bekommen oder sich mehr Entschleunigung wünschen. Zu erleben, wie es ist, berührt zu werden, ohne sexuelle Absicht, ohne etwas leisten zu müssen und ohne Erwartung und Druck, kann eine wertvolle Erfahrung sein.

Erzähl doch mal: Wie läuft so eine Kuscheleinheit mit dir ab?

Der Klient/Die Klientin nimmt Kontakt zu mir auf, wir klären kurz, was die Intention ist und vereinbaren einen Termin zu einem kostenlosen Vorgespräch, das ca. 30 bis 45 Minuten dauert. Dort wird die Vereinbarung mit Regeln, einem Gesundheitsbogen usw. besprochen. Außerdem werden die Anliegen, Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen geklärt. Wenn es für beide Seiten stimmig ist, findet die eigentliche Session entweder direkt im Anschluss statt oder an einem anderen Tag. Die Session an sich ist sehr individuell. Es kann sein, dass wir nur nebeneinandersitzen, Hand halten, reden, schweigen, lachen, weinen oder direkt ins Kuschneln einsteigen. Wichtig ist, dass alles, was passiert, jede Berührung im gegenseitigen Einvernehmen stattfindet, denn nur so ist es möglich, von den positiven Effekten zu profitieren.

Gibt es Grenzen?

Natürlich. Mein Wunsch ist es, meinen Klienten Liebe, Nähe, Wärme, Geborgenheit und Sicherheit zu geben und das kann ich nur, wenn ich auf mich sel-



Weitere Infos zum Thema Kuschneln gibt es unter www.kuschelraum.de oder www.facebook.com/Beruehrungstrainerin

ber gut achte. Meine Grenzen sind ganz klar: kein Berühren der erogenen Zonen, kein Küssen und ich mag es nicht, wenn Fremde meine Augen und Lippen berühren. Abgesehen davon bin ich für sehr vieles offen. Die Grenzen des Klienten sind verschieden, das teilen sie mir entweder am Anfang mit oder wir finden diese im Verlauf der Einheit heraus. Eigene Grenzen spüren, diese kommunizieren und die des anderen achten, ist in meinem Leben und in meiner Arbeit von hoher Relevanz.

Körperliche Nähe ist sehr intim. Hast du keine Hemmungen, anderen so nah zu sein?

Nicht mehr wirklich. Natürlich bin auch ich mit Ängsten und Vorbehalten aufgewachsen. Und es gab eine Zeit in meinem Leben, wo ich starke Hemmungen hatte, bestimmte Menschen zu berühren. Doch ich habe gemerkt, wie sehr

mich diese Berührungsängste einschränken, also habe ich mich bewusst damit auseinandergesetzt. Auch heute noch verspüre ich immer wieder Berührungsängste, aber weil es mein großer Wunsch ist, wertschätzende Berührung zu ermöglichen, versuche ich, diese Ängste zu analysieren und zu überwinden. Dadurch kann ich mich weiterentwickeln und wachsen.

Was sagt dein Partner zu deinem Beruf?

Vor allem am Anfang ist es natürlich nicht die angenehmste Vorstellung zu wissen, dass die Partnerin mit fremden Leuten kuschelt, aber er kann damit umgehen. Einerseits, weil ihm die Wichtigkeit von körperlicher Nähe bewusst ist, andererseits, weil er meinen Wunsch, Menschen wieder mehr mit sich selbst als auch mit anderen zu verbinden, sieht und anerkennt. ●

So kommt wieder mehr Nähe in den Alltag

1. Wenn Sie das nächste Mal jemanden umarmen, halten sie ihn oder sie einfach ein paar Sekunden länger als gewohnt.
2. Anstatt nur flüchtige Umarmungen zu geben, nehmen Sie sich Zeit, den Körperkontakt bewusst wahrzunehmen.

3. Nehmen Sie die Menschen, die Sie gern haben öfter in den Arm oder schenken Sie ihnen achtsame Berührungen – nicht nur dann, wenn gerade etwas passiert ist.
4. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um achtsame Berührungen aus-

zutauschen. Zeit, in der Sie offen und ehrlich über Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Anliegen reden. Tauschen Sie sich darüber aus, ob die Berührungen guttun, und wenn nicht, dann kommunizieren Sie dies ehrlich und wertschätzend.