

Gerhard Schrabal

Berührung

Augenommensein

Wärme

Respekt

Miteinander



Kuschel dich glücklich!

Die heilende Energie von
KUSCHELPARTYS

Wohlbefinden

Glück

 Schirner
Verlag

Gerhard Schrabal

KUSCHEL DICH GLÜCKLICH!

DIE HEILENDE ENERGIE VON KUSCHELPARTYS



ISBN 978-3-8434-1131-8

Gerhard Schrabal:
Kuschel dich glücklich!
Die heilende Energie
von Kuscheipartys
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner,
unter Verwendung von # 11422710
(Natalia Rashevskaya), # 20282382
(Hans-Jürgen Krahl) und # 33532398
(panco), www.fotolia.com
Satz: Simone Fleck & Katja Hiller, Schirner
Zusätzliches Motiv: # 20282381 (Hans-
Jürgen Krahl), www.fotolia.com
Redaktion: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Januar 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

VORBEMERKUNGEN	11
DANKSAGUNG	14
VORWORT VON MARIANNE SCHERER	15
PERSÖNLICHES VORWORT DES AUTORS	17
ÜBERBLICK	20
TEIL 1: GLÜCKLICH SEIN – WIE GEHT DAS EIGENTLICH?	
Prolog	24
Gefühltes Glück	25
Berühren und berührt werden	27
Das subjektive Bedürfnis nach Berührung	27
Physiologische Aspekte	28
Entwicklungspsychologische Aspekte	31
Berührung und Sexualität	34
Gesellschaftliche Aspekte	36
Angenommensein	39
Geborgenheit	39
Gemeinsame Entspannung	40
Mann-Frau-Begegnung	40
Nachnähren	45
Unerfüllte Bedürfnisse	45
Traumatisierungen	48
Zugehörigkeit	50
Missverständnisse und Missbrauch	52
Mit Fremden kuscheln?!	55

TEIL 2: KUSCHELPARTY – WAS IST DAS DENN? 61

Geschichte und Bedeutung	62
Was ist eine Kuscheiparty?	66
Spezielle Arten von Kuscheipartys	72
Rauf-und-Kuscheiparty	72
Wasserkuscheiparty	74
Tanz-und-Kuscheiparty	76
Andere Veranstaltungen	76
Die Münchner »Kuschelfamilie«	78
Kuscheln oder Nichtkuscheln?	80
Kuscheipregeln, Tipps und Empfehlungen	87
Wie finde ich die nächstgelegene Kuscheiparty?	87
Vorbereitung	88
Auf einer Kuscheiparty	89
Nach der Veranstaltung	96
Wie kann ich eine Kuscheiparty selbst organisieren?	98
Ausbildung zum/zur Kuscheiptrainer/-in	100

TEIL 3: DAS PHÄNOMEN »KUSCHELENERGIE« 103

Erfahrungen, Beobachtungen und Reflexionen	105
»Wie ich die »Kuschelenergie« erfahre«	105
Wie »Kuschelenergie« entstehen kann	109
Begegnung und Kohärenz	112
Die Psyche öffnet sich von innen	114
Eine große Familie, die viel freien Raum gibt	115
Ich kuschle, also bin ich	117
Erklärungsmodelle	119
Lagerfeuer und Bärenfell	120
Die Maslow'sche Bedürfnispyramide	121
Qualitätssprung durch Resonanz	122

Entdeckung und Erforschung der »Kuschelenergie«	125
Die Entdeckung der »Kuschelenergie«	125
Der Stand der Wissenschaft	126
Ein neuer wissenschaftlicher Ansatz	127
Kuschelpartys als Instrument persönlicher und gesellschaftlicher Entwicklung	134
Randbedingungen: Freiheit und Sicherheit	134
Ein erster Schritt zum »Himmel auf Erden«?	141
Individuelle Aspekte	142
Gesellschaftliche Aspekte	142
Nächstenliebe: Kuschneln als spiritueller Weg	144
TEIL 4: WAS TEILNEHMER/-INNEN SAGEN	149
In der Eröffnungsrunde	151
Kuschelparty Berlin	151
Kuschelparty Frankfurt	158
Live in Funk und Fernsehen	165
Mit Abstand nach der Veranstaltung	167
Erfahrungsberichte Kuschneln-in-München	167
Weitere Erfahrungsberichte München	172
Teilnehmer-Feedback Kuschelparty Berlin	173
Erfahrungsberichte Rauf-und-Kuschelparty München	174
Erfahrungsbericht Tanz-und-Kuschelparty Weßling	181
TEIL 5: BEITRÄGE VON KUSCHELTRAINER(INNE)N	185
Vom Berühren zum Begreifen	186
Mein Weg zum Kuschneltrainer	188
Die Kölner Kuschelparty und ich	190
Wie unser Gruppenkuscheln begann ...	192
Raufen und Kuschneln als Weg der Selbsterforschung	195

Spielraum von Liebe und Absichtslosigkeit	197
Kuscheln als Selbsthilfe	200
Spielwiese für Erwachsene	202
Meine persönlichen Erfahrungen	203
Kuscheln nur für Frauen	205
Ihre Hände sind die Verlängerung Ihres Herzens!	208
Ist kuscheln integral oder bloß präverbal?	211
Kuschelabende mit Fremden:	
innere und äußere Friedensarbeit	215
Eine Kuschelgeschichte	218
TEIL 6: PRESSEBERICHTE	223
Das Wunder der Berührung	225
Heute schon gekuschelt?	228
Das Ende der Einsamkeit	232
Berührung ist Heilung und Kommunikation	236
Interview mit einer Kuscheltrainerin	239
Verführung zur Berührung	243
SCHLUSSWORT	246
ÜBER DEN AUTOR	248

ÜBERBLICK

Zum Thema Glücklichkeit gibt es bereits zahlreiche Veröffentlichungen. Meist handelt es sich dabei um wissenschaftliche Untersuchungen ökonomischer oder soziologischer Art. Oder aber um psychologische Ratgeber, die einen Glückszustand durch Änderung äußerer Lebensumstände oder der inneren Einstellung bewirken wollen.

Dieses Buch beschreibt einen einfachen, direkten Weg zu Glück und Zufriedenheit – indem die elementaren menschlichen Grundbedürfnisse gestillt werden, die in unserer Gesellschaft ansonsten leider häufig zu kurz kommen: zärtliche Berührungen, liebevolles Angenommensein, Zugehörigkeit und Geborgenheit ohne Vorbedingungen sowie vollständige geistige, körperliche und seelische Entspannung. Dadurch, dass die Sehnsucht danach gemeinsam in einer sich spontan bildenden und ansonsten anonymen Gruppe erfüllt wird, wird eine bisher kaum vorstellbare Innigkeit und glückliche Zufriedenheit möglich – und das in kürzester Zeit, ohne große Anstrengungen und ohne daraus resultierende Verpflichtungen.

Das Phänomen, das dies ermöglicht, ist bisher nur in Insiderkreisen bekannt und wird dort als »Kuschelenergie« bezeichnet. Es wurde im Rahmen von Kuschelpartys entdeckt, wo es immer wieder auftritt. Diese Veranstaltungen werden seit einigen Jahren immer populärer, sind aber der breiten Öffentlichkeit noch weithin unbekannt. Kuscheln ist hierbei nicht in einem sexuellen, sondern in einem sozialen Kontext zu verstehen, als Reminiszenz an das steinzeitliche Zusammenliegen in einer Horde. Die Möglichkeiten, die sich aus der Entdeckung dieses Phänomens ergeben, könnten revolutionär sein – sowohl in Bezug auf das individuelle Leben des Einzelnen als auch, was die weitere Entwicklung unserer Gesellschaft betrifft.

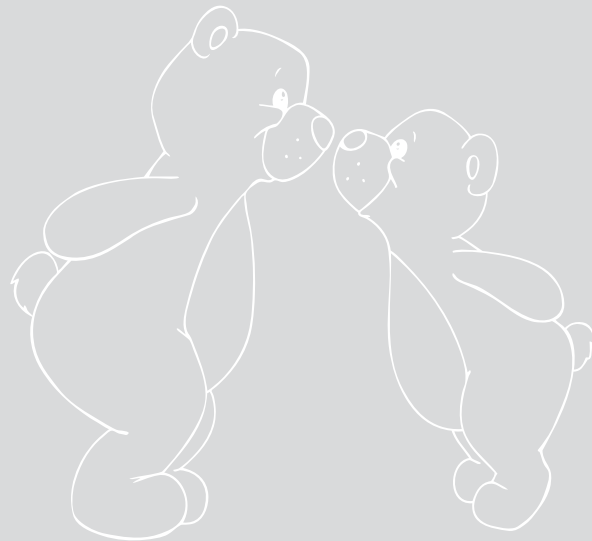
In den Teilen 1 bis 3 gibt dieses Buch einen Überblick über die wissenschaftlichen Grundlagen, das Phänomen selbst und das Umfeld seiner Entdeckung. Wir beginnen mit der physiologischen Basis des Glücklichen und gelangen von dort über eine ausführliche Beschreibung des Themas Kuschelparty zu der dort entstehenden »Kuschelenergie«. Dabei sind einige der Kapitel und Abschnitte eher theoretisch und andere eher praktisch orientiert. In den Teilen 4 bis 6 kommen dann Teilnehmer/-innen und Veranstaltungsleiter/-innen mit ihren persönlichen Erfahrungen sowie die Presse als außenstehender Beobachter zu Wort.

Sie, lieber Leser bzw. liebe Leserin, sind herzlich eingeladen, das Sie Interessierende in der für Sie sinnvollen Reihenfolge aus dem vorliegenden Angebot herauszupicken. Der strukturierte Aufbau und das ausführliche Inhaltsverzeichnis können Sie dabei unterstützen. So kann es z. B. durchaus sinnvoll sein, mit dem letzten Teil zu beginnen und sich dann nach Lust und Laune durch die restlichen Teile zu lesen. Oder Sie können die vorgegebene Reihenfolge einhalten und weniger interessante Abschnitte einfach überspringen. Betrachten Sie das Lesen als eine praktische Übung für Ihr Verhalten: Achten Sie auf Ihre Intuition, folgen Sie Ihrer Neugier, und vergessen Sie nicht, dass es in diesem Buch darum geht, glücklich zu sein.

So können Sie ganz praktisch einen ersten Einblick gewinnen in eine bisher nur wenigen zugängliche Welt, in der zum Teil völlig fremde Menschen zusammenkommen, um einfach gemeinsam glücklich zu sein. Spätestens am Ende dieses Buches sollten Sie in der Lage sein, selbst zu entscheiden, ob Sie eventuell auch den nächsten Schritt tun wollen: einfach auf eine Kuschelparty gehen und mitmachen.

Teil 2:

KUSCHELPARTY – WAS IST DAS DENN?



Ich werde das nie vergessen. Irgendwer nahm meinen Fuß und hat ihn einfach nur liebevoll gehalten. Ich habe keine Ahnung, wer das war. Aber ich werde ihm den Rest meines Lebens dankbar dafür sein.

Teilnehmerin Kuschelparty München,
im Rückblick sechs Jahre nach der Veranstaltung

Das Wort Kuschelparty gehört wohl zu den am meisten missverstandenen Wortschöpfungen der letzten Jahre. Was assoziieren Sie damit? Wenn Sie jetzt an Swingerklub denken, an »Rudelbumsen« oder an Sodom und Gomorrha, dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Nahezu die gesamte deutschsprachige Bevölkerung denkt so. Das war den Schöpfern dieses Begriffs leider nicht bewusst. Sie hatten eine völlig andere Idee.

Geschichte und Bedeutung

Das Kuschneln ist wesentlich älter als der Mensch, vermutlich ist es mit den ersten Säugetieren entstanden. Jeder von uns kennt es bei jungen Hunden und Katzen. Der Mensch als herdenbildendes Säugetier hat es quasi mit in die Wiege gelegt bekommen.

Ohne Körperkontakt kann kein Säugling überleben, Kinder verkümmern, Erwachsene vereinsamen. Die entwicklungsfördernde und heilende Wirkung von körperlicher Berührung ist in vielen Kulturen seit Langem bekannt – auch in der westlichen Medizin.

In der Psychologie wurde und wird Kuschneln als therapeutisches Konzept mindestens seit den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts eingesetzt. Das Bad Herrenalber Modell, Bonding und diverse Körpertherapien

nutzen auf verschiedenste Weisen die heilungsfördernde Macht der Berührung.¹³

Im Jahr 2004 fand die erste »Cuddle Party« in New York statt. Das Neue daran war, den geschlossenen therapeutischen Rahmen zu verlassen und eine offene und öffentliche Begegnungsmöglichkeit zu schaffen. Im Gegensatz zu den bisherigen Ansätzen ging es darum, grundlegende Bedürfnisse der »gesunden« Bevölkerung (zunächst Paare und später auch Singles) anzusprechen und ihnen die Möglichkeit zu geben, in einem vorgegebenen, sicheren Rahmen und unter qualifizierter Anleitung miteinander zu kuscheln – anonym, ohne Sex und ohne dadurch entstehende Verpflichtungen und Komplikationen.

Am 24. Oktober 2004 berichtete die »ÄrzteZeitung« ausführlich über diese neue Entwicklung, und bereits im Januar 2005 fand die erste deutsche Kuschelparty in Berlin statt. Das löste wiederum ein lebhaftes Medien-echo aus, und so verbreitete sich die Idee sehr schnell im gesamten deutschsprachigen Raum, insbesondere in den großen Städten.

Das Wort Kuschelparty ist der Versuch, das englische Wort Cuddle Party ins Deutsche zu übersetzen. Für die Pioniere der deutschen Kuschelparty-

13 In Deutschland gibt es schon seit etwa Mitte der 1980er-Jahre eine unter dem Namen A-Freizeiten bekannte Form der gemeinsamen Freizeitaktivität, bei der ein sogenanntes Kuschelmeeting eine ganz zentrale Veranstaltung ist. Das erste Kuschelmeeting fand auf einer Freizeit im Jahr 1995 statt. Dieses Kuschelmeeting ist der Kuschelparty in Form und Inhalt sehr ähnlich. [...]

Entstanden sind die A-Freizeiten aus dem Bedürfnis heraus, die positiven Wachstumsimpulse von Gästen der Klinik in Bad Herrenalb im Alltag zu vertiefen und das Gefühl von Geborgenheit und Wärme, welches in dieser therapeutischen Gemeinschaft erlebt wurde, zu wiederholen. Eine Säule des Bad Herrenalber Modells ist das von Dan Casriel entwickelte Bonding. Es wird vermutet, dass die Erfahrung des Bondings in Bad Herrenalb zumindest »Pate« für das erste Kuschelmeeting war. Quelle: Wikipedia (Seite »Kuschelparty«. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 23. Mai 2013, 19:39 UTC. [<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Kuschelparty>] (Abgerufen: 1. Oktober 2013, 13:39 UTC)

Szene hatte das Wort einen guten Klang. Und es drückte ziemlich genau das aus, was sie anbieten wollten: Kuschneln für jedermann, in einem sicheren Rahmen, aber ohne therapeutischen Anspruch, dafür mit Party- und Wellnesscharakter. Eine Mischung aus meditativer Entspannung und lustiger Party, aus tief gehender Selbsterfahrung und ebenso tief gehender menschlicher Begegnung.

Mit Erstaunen mussten sie dann aber feststellen, dass die große Mehrheit der Bevölkerung mit dem Wort Kuschnelparty etwas ganz anderes assoziierte: eine Art »Swingerparty light« oder, noch schlimmer, unerwünschte Begegnungen mit »schmierigen Kuschnelbedürftigen«. ¹⁴ Jedenfalls eine Veranstaltung, zu der man nicht hingehet, weil man »so etwas« ja nicht nötig hat.

Der Andrang hält sich also in Grenzen. Obwohl Großstädte wie Berlin, München oder Frankfurt mehrere Hunderttausend Singles beherbergen (von kuschnelbedürftigen Menschen in einer Paarbeziehung wollen wir gar nicht sprechen), kamen und kommen dort zu einer typischen Kuschnelparty nur ca. 10 bis 35 Personen. Das entspricht – vielleicht nicht ganz zufällig – einer sehr angenehmen und gut überschaubaren Gruppengröße. Zum Vergleich: Zu einer der üblichen Single- oder Ü30-Partys im Münchner Umland werden typischerweise 500 bis 1500 Personen erwartet.

Es gehet auf einer Kuschnelparty also sehr persönlich, sehr familiär und sehr kuschnelig zu. Das liegt natürlich auch an den Personen, die diesen Veranstaltungen ihren Rahmen geben, sie also organisieren und anleiten – diese Aufgabe kann gar nicht hoch genug gewürdigt werden. Mehr noch aber liegt es an den Teilnehmer(inne)n, die in aller Regel äußerst ange-

14 In einigen einschlägigen Single-Foren im Internet finden sich Diskussionen zum Thema Kuschnelparty. Meist beginnen Sie damit, dass jemand die Frage stellt, ob schon mal jemand auf einer solchen Veranstaltung war und darüber berichten könne. Was dann folgt, sind ca. ein bis zwei Dutzend Beiträge, wie schrecklich man sich das vorstellt und dass man dort selbstverständlich niemals hingehen würde.

nehme und liebenswerte Mitmenschen sind – nämlich genau die, die die oben beschriebenen Vorurteile nicht teilen und offen sind für tiefe neue Erfahrungen, offen für andere interessante Menschen und offen für echte zwischenmenschliche Begegnungen. Der Prozentsatz an Menschen mit akademischem, spirituellem oder alternativ-therapeutischem Hintergrund liegt weit über dem Durchschnitt der Bevölkerung.

Und die angeblich »Bedürftigen«, die »Grabscher«, und die »Psychos«, vor denen die konsequenten Nicht-Teilnehmer/-innen Angst haben? Die kommen nicht, weil das nicht ihre Veranstaltung ist. Das positive Energieniveau einer gut geleiteten Kuschelparty ist so hoch, dass sich Menschen mit negativer Ausstrahlung ausgesprochen unwohl fühlen würden, wenn sie denn tatsächlich kämen – was aber in der Regel nicht der Fall ist. Wer kommt, gehört zu einer ausgesprochenen Elite, die diesen neuen Weg jetzt schon für sich gefunden hat.

Vermutlich werden in einigen Jahrzehnten Kuschelveranstaltungen so selbstverständlich sein wie heute Meditation, Yoga und dergleichen. Und die Teilnahmegebühr wird wegen der nachgewiesenen positiven gesundheitlichen Auswirkungen wahrscheinlich von der Krankenkasse übernommen. Es braucht immer eine gewisse Zeit, bis neue Ideen ihren Weg in die Mitte der Gesellschaft finden. Vorurteile sterben nur langsam aus und häufig nur zusammen mit den Menschen, die sie haben.

In dieser Richtung gibt die heute nachwachsende Generation durchaus Anlass zum Optimismus. Sie scheint dem Kuschieln gegenüber wesentlich aufgeschlossener zu sein als die heutige Zielgruppe.

Aber was genau ist nun eine Kuschelparty, und wie läuft so etwas ab?

Kuschelregeln, Tipps und Empfehlungen

Wenn Sie an diesem Punkt angekommen sind, haben Sie sich bestimmt schon Gedanken gemacht, ob Sie einmal auf eine Kuschelparty gehen möchten. Wenn Sie noch kein klares Ja empfinden, dann sollten Sie zuerst die weiteren Kapitel lesen und anschließend an diese Stelle zurückkehren. Wenn die Antwort ein klares Ja ist, Sie aber noch etwas unsicher sind, was Sie dort erwartet und wie Sie sich verhalten sollen, finden Sie im Folgenden ein paar wertvolle Informationen und ganz praktische Tipps, die Ihnen helfen sollen, Ihren ersten Kuschelparty-Besuch zu einem vollen Erfolg werden zu lassen.

Und jetzt geht es los!

Ihr persönliches »Abenteuer Nähe« kann beginnen.

Wir gehen auf eine Kuschelparty!

Wie finde ich die nächstgelegene Kuschelparty?

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, gibt es regelmäßige Kuschelpartys derzeit nur in größeren Städten. Für die Suche eignet sich das Internet und dort vor allem das deutsche Kuschelportal: www.alle-kuschelpartys.de

Sie finden dort ein Verzeichnis aller bekannten Kuschelveranstaltungen im deutschsprachigen Raum, also auch in Österreich und der Schweiz. Durch Anklicken der vorhandenen Links kommen Sie direkt auf die Websites der jeweiligen Anbieter und können sich dort über die lokalen Gegebenheiten informieren. Falls ein Anbieter über keine eigene Website verfügt, ist die Mail-Adresse oder Telefonnummer angegeben, sodass Sie Kontakt aufnehmen und sich persönlich informieren können. Da der

Eintrag in das Verzeichnis kostenlos erfolgt, können Sie davon ausgehen, dass alle Anbieter dort gelistet sind. Aus dem gleichen Grund kann es aber auch vorkommen, dass der eine oder andere Eintrag nicht mehr aktuell ist.

Vorbereitung

Auf einer Kuschelparty geht es zuallererst um Entspannung und als Zweites um ein gemütliches Beisammensein. Angemessen hierfür ist bequeme und kuschelige Kleidung. Bewährt haben sich Jogginghosen oder Leggings, T-Shirts und ggf. warme Socken und ein Pulli oder Sweatshirt zum Darüberziehen. Elegante oder sexy Outfits sind weniger gut geeignet, ebenso wenig Gürtel, Schmuck und andere Accessoires. Es kann sinnvoll sein, das Kuscheloutfit mitzubringen und sich erst vor Ort umzuziehen.

Auf einer Kuschelparty geht es auch um körperliche Nähe. Frisch geduscht, mit sauberer Kleidung und angenehmem Atem sind Sie ein echtes Geschenk für die anderen. Sie fühlen sich gut, und es macht den anderen Teilnehmern Spaß, Ihnen nahezukommen. Parfüm, Rasierwasser etc. sind hingegen weniger beliebt. Es empfiehlt sich, ein paar frische T-Shirts und frische Socken in Reserve zu haben. Beim Tanzen kann man ganz schön ins Schwitzen kommen.

Eine Kuschelparty ist eine angeleitete Veranstaltung mit Programm und einer intensiven Gruppendynamik. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmer/-innen von Anfang an dabei sind. Seien Sie also bitte rechtzeitig dort. Kommen Sie lieber etwas früher, und nutzen Sie die Zeit, um wirklich anzukommen – auch und vor allem bei Ihnen selbst. Mit dem Entspannen und eventuell dem gemütlichen Beisammensein können Sie auch schon vor dem offiziellen Beginn anfangen.

Auf einer Kuschelparty

Auf einer Kuschelparty geht es um ein intensives Miteinandersein. Das Klingeln eines Handys wäre dabei überaus störend. Bitte vor Beginn der Veranstaltung unbedingt abschalten!

Eine Kuschelparty ist ein sicherer Rahmen. Es kann nichts Schlimmes passieren. Sie brauchen keine Angst zu haben und können sich völlig entspannen. Sie brauchen auch nichts zu beweisen, sich nicht darzustellen, keinen wie immer gearteten Erfolg zu haben. Seien Sie einfach Sie selbst. Sie dürfen sich ganz herzlich willkommen fühlen – so, wie Sie sind.

Sie sind zu jedem Zeitpunkt für sich selbst verantwortlich. Anleitung und Programm sollten Sie immer nur als Vorschläge verstehen. Sie dienen dazu, den Abend zu strukturieren und stellen eine »Hilfestellung« für die Kontaktaufnahme dar. Im Zweifel sind Ihre persönlichen Bedürfnisse aber immer wichtiger. Tun Sie nichts, was Sie nicht tun wollen. Achten Sie darauf, ob Sie die Anleitung als stimmig empfinden oder evtl. einen Widerstand verspüren. Gegebenenfalls freut sich die Leitung auf Ihr Feedback nach der Veranstaltung.

In der Regel gibt es eine Auszeitecke oder Ruhezone, in die Sie sich zurückziehen können, wenn Ihnen danach ist. Gönnen Sie sich die Ruhe und den Abstand, den Sie brauchen. Kehren Sie erst wieder zurück, wenn es sich für Sie richtig anfühlt. Sie brauchen sich auch nicht zu rechtfertigen oder zu entschuldigen, wenn Sie eine Auszeit nehmen. Folgen Sie Ihrem inneren Impuls, und lassen Sie sich nur auf das ein, was für Sie stimmig ist. Wenn Sie im Zweifel sind, wenden Sie sich vertrauensvoll an das Leitungsteam.

Seien Sie achtsam. Schulen Sie Ihre eigene Sensibilität. Stellen Sie sich bewusst immer wieder die folgenden Fragen: Wie fühle ich mich? Geht es mir wirklich gut? Bin ich glücklich mit dem, was gerade passiert?

Wenn ja, dann sind Sie herzlich eingeladen, dies ganz bewusst zu genießen und, wenn Sie mögen, auch mit anderen zu teilen. Wenn aber nicht, dann sorgen Sie für eine Veränderung. Sie sind für sich selbst verantwortlich! Fragen Sie sich: Was kann ich jetzt tun, um die Situation so zu verändern, dass es mir wieder gut geht, dass ich wirklich glücklich bin? Spielen Sie mit Nähe und Distanz, und finden Sie einen Weg, Ihre Bedürfnisse auszudrücken: nonverbal, verbal oder indem Sie sich an das Leitungsteam wenden.

Seien Sie absichtslos. Absichtslosigkeit ist eine innere Haltung: kein Plan, kein Wollen, kein Ziel, nicht auf der Jagd sein, Geschenke geben und Geschenke annehmen, einfach so, aus vollem Herzen. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssen etwas tun, etwas festhalten etc., dann ist das ein Ausdruck des Mangels, den Sie bisher erfahren haben. Aber das ist nun Vergangenheit. Verabschieden Sie sich von dem Gedanken, dass Sie irgendetwas tun müssen. Sie dürfen ganz einfach glücklich sein.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Körpergefühl, und achten Sie insbesondere auf Ihren Atem. Dieser ist ein guter Indikator für Ihr Wohlbefinden. Fühlen Sie sich entspannt? Fließt Ihr Atem ruhig und gleichmäßig? Oder empfinden Sie eine Anspannung? Hat sich Ihr Körper vielleicht sogar unbewusst verspannt?

Bewusstes tiefes Durchatmen kann helfen, eine eventuelle Anspannung auf einfache Weise loszulassen. Bleibt die Anspannung bestehen, geht der Atem ungleichmäßig, so ist das ein Hinweis darauf, dass Sie für eine Veränderung sorgen sollten.

Nutzen Sie den geschützten Rahmen der Kuschelparty als Experimentierfeld für Ihre Selbsterfahrung und Ihre persönliche Entwicklung. Hier können Sie gefahrlos Ihre bisherigen Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster infrage stellen, Ihre selbst gezogenen Grenzen bewusst überschreiten, neue Erfahrungen machen und neue Verhaltensweisen ausprobieren. Im Gegensatz zum normalen Leben kann dabei nichts Schlimmes passieren!

Seien Sie offen für verschiedene Erfahrungen! Fixieren Sie sich nicht auf eine (oder mehrere) Person(en). Suchen Sie sich immer wieder Ihren Raum, Ihren Platz, und nicht eine/-n bestimmte/-n Partner/-in. Wechseln Sie ganz bewusst Ihre Position, um sich und den anderen neue Erfahrungen zu ermöglichen. Sie sind Teil eines »Kuschelsystems«, das sich ständig verändert und immer wieder neu formiert. Bleiben Sie im Fluss, und schwimmen Sie mit dem Schwarm!

Lassen Sie sich auch ganz bewusst auf gleichgeschlechtliche Nähe ein. Die Erfahrung einer intensiven Verbundenheit unter Männern bzw. unter Frauen kann überaus wertvoll sein.

Dies hier ist keine Singleparty. Und Kuscheln dient hier nicht der Beziehungsanbahnung. Machen Sie sich noch einmal bewusst, dass es darum geht, ganz tief zu entspannen, einen schönen Abend zu verbringen und gemeinsam glücklich zu sein.

Seien Sie ein Geschenk für Ihre Umgebung. Tragen Sie mit Ihrer Präsenz und mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Wohlgefühl Ihrer Mitkuschler/-innen bei. Wenn Sie einen Platz für sich suchen, fühlen Sie mit dem Herzen, wo Sie willkommen sind, wo gerade jetzt Ihr Platz in diesem Rudel ist. Nehmen Sie sich Zeit, sich einzufühlen, und nehmen Sie behutsam Ihren Platz ein. Wenn dort, wo Sie sich hinlegen möchten, nicht genug Platz ist, dann bitten Sie die anderen Personen liebevoll, aber bestimmt, etwas zur Seite zu rücken.

Seien Sie respektvoll gegenüber den anderen Teilnehmer(inne)n. Achten Sie darauf, ob Ihre Annäherung auch wirklich willkommen ist. Wie viel Nähe und welche Form der Berührung wünscht sich der/die andere von Ihnen? Fühlt sich das, was Sie tun, für die andere Person wirklich gut an? Und woran merken Sie das? Im Zweifel ist weniger mehr!

Geben Sie ein klares Feedback. Signalisieren Sie unmissverständlich, was Ihnen gefällt und was nicht. Wenn sich z.B. eine Hand aufdringlich oder unangenehm anfühlt oder sich an eine unerwünschte Stelle verirrt hat, dann legen Sie sie dorthin, wo es für Sie angenehm ist, vielleicht auch ganz weg von Ihrem Körper. Sie sind zu allererst für sich selbst verantwortlich und nicht für die Bedürfnisse einer anderen Person. Wenn Sie ein Nein verspüren, drücken Sie es klar und unmissverständlich aus. Wenn Sie ein Ja verspüren, zeigen Sie es. Wenn Sie ein Vielleicht verspüren, handeln Sie wie bei einem Nein.

Achten Sie auf das Feedback, das Sie bekommen. Ein Nein ist ein Nein und wird weder infrage gestellt noch diskutiert. Ziehen Sie sich zurück. Wenn Sie kein klares Ja bekommen, fragen Sie nach oder vergrößern Sie den Abstand.

Wenn Ihnen ein anderer Mensch dauerhaft zu nahe kommt, spüren Sie bewusst, was für Sie stimmiger ist: sich abwenden, Ihren Platz behaupten oder sich einen neuen Platz suchen. Manchmal kann es eine sehr bereichernde Erfahrung sein, dann bewusst etwas anderes zu tun. Aushalten, ohne etwas zu verändern, ist aber in der Regel keine gute Lösung.

Ein negatives Feedback ist keine persönliche Zurückweisung. Es hat nichts mit Ihnen zu tun. Es zeigt nur an, dass die andere Person gerade nicht bereit ist, Ihnen nahe zu sein. Respektieren Sie das, und wenden Sie sich anderen Menschen zu. Die Chance ist groß, dass Sie dort sehr willkommen sind.²²

22 Ein möglicher Grund für Zurückweisung kann ganz einfach darin liegen, dass der/die andere Sie sprichwörtlich nicht riechen mag. Eine solche geruchsmäßige Intoleranz ist – ein hygienisches Äußeres vorausgesetzt – genetisch bedingt. Es gibt nichts, was Sie dagegen tun können. Ganz bestimmt gibt es aber andere Menschen auf der Veranstaltung, die sich in Ihrer Nähe wohlfühlen, für die Ihre Gegenwart ein Geschenk sein kann.

Nach der Veranstaltung

Sie haben es geschafft! Sie waren auf Ihrer ersten Kuscheiparty.

Vermutlich haben Sie jetzt ein sehr angenehmes Hochgefühl, und möglicherweise schweben Sie einen halben Meter über dem Boden. In gewisser Weise sind sie »high« von den Wohlfühlhormonen, die Ihr Körper in den letzten Stunden ausgeschüttet hat und die in dieser Konzentration eine ähnliche Wirkung entfalten können wie bei einem leichten Alkohol- oder Drogenrausch.

Da es sich hierbei ausschließlich um körpereigene Substanzen handelt, sind die langfristigen Folgen eines solchen »Kuscheirauschs« wirklich nur positiv, sowohl physisch wie psychisch. Es gibt keine negativen Nebenwirkungen. Kurzfristig allerdings können die Folgen ähnlich sein wie nach dem Genuss von leichten Drogen, insbesondere, wenn Sie solche Dosierungen von Glückshormonen nicht gewohnt sind. Die gute Nachricht ist, dass sich der Körper bei steter Wiederholung sehr leicht und sehr schnell an den neuen »Glückslevel« gewöhnt. Es kann allerdings sein, dass Sie beim ersten Mal am nächsten Tag einen »emotionalen Kater« verspüren: ein Gefühl von Einsamkeit und innerer Leere, evtl. auch von Niedergeschlagenheit und Sinnlosigkeit. Das ist eine völlig normale Nebenwirkung und gibt sich von allein wieder.

Aus physiologischer Sicht sind möglicherweise die körpereigenen Reserven an Glückshormonen verbraucht und müssen neu produziert werden. Aus psychologischer Sicht kann es schwierig erscheinen, aus dem Hochgefühl eines Kuscheilabends in den vermutlich tristeren Alltag zurückzukehren. Jetzt, wo Sie Ihr Glückspotenzial zu erahnen beginnen, erscheint Ihr »normales« Leben erst einmal wenig glanzvoll. Und es kann sogar sein, dass Themen, die schon lange verdrängt in Ihrem Unterbewusstsein geschlummert haben, sich nun (endlich!) an die Oberfläche trauen. Sie haben lange auf diese Gelegenheit gewartet, Ihnen bewusst

zu werden. Begrüßen Sie sie herzlich, und gehen Sie liebevoll mit ihnen um. Sie gehören zu Ihnen.

Wenn Sie jetzt also nach Hause gehen, seien Sie achtsam mit sich selbst. Die Welt, in die Sie gleich zurückkehren, hat sich nicht verändert. Aber Sie haben sich verändert, und so etwas Alltägliches wie das Einsteigen in eine U-Bahn kann plötzlich zu einer sehr seltsamen Erfahrung werden. Vor Ihrer ersten Kuschelparty konnten Sie sich vermutlich nicht vorstellen, dass wildfremde Menschen selig miteinander kuscheln. Jetzt kommt es Ihnen möglicherweise sehr merkwürdig vor, dass sie es nicht tun.

Die Entdeckung der »Kuschelenergie«



Kuscheln unter Erwachsenen – das heißt Sexualität und Partnerschaft. Oder vielleicht doch nicht?

Jeder von uns – ob in einer Beziehung oder als Single – hat ein Bedürfnis nach Nähe und zärtlicher Berührung. Diese Sehnsucht kann und darf erfüllt werden! Ein Weg, wie einander fremde Menschen ganz schnell in innigen Kontakt kommen und selig miteinander kuscheln können: In immer mehr Städten werden »Kuschelpartys« angeboten, deren Teilnehmer Entspannung, Glück und Zufriedenheit in einem bisher kaum vorstellbaren Ausmaß erfahren.

Das Geheimnis dahinter heißt »Kuschelenergie«. Diese übersteigt bei Weitem unsere bisherigen Vorstellungen von Intimität, Liebe und Beziehung. Eine kleine Gruppe von Kuscheltrainern hat sie entdeckt. Autor und »Kuschelmeister« Gerhard Schrabal ist einer dieser Pioniere. Er nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise in eine neue Welt der Zärtlichkeit.



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1131-8



9 783843 411318

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)