

# Kuschelnews

## Juni bis September 2011



### Die Kölner Kuschelparty

Nächste Partys im TOR28 in KÖLN:

Samstag 18. Juni Freitag 1. Juli Samstag 16. Juli Samstag 30. Juli

Samstag 20. August Samstag 3. September

Freitag 17. September (TERMIN FEHLT AUF KARTE) 6 Jahre Kölner Kuschelparty!

SPECIALS: Tagesseminar

Samstag 18. September

Dienstag Allerheiligen 1. November

11.00/18.30 „Berührungsräume“



**Bild: Kuscheln mit Musik Event am 5. Juni 2011**

Herausgeber: Kölner Kuschelstelle

Machabäerstr.28 50668 Köln [www.koelner-kuschelparty.de](http://www.koelner-kuschelparty.de)

Tel.: 0 22 02.28 48 48

E-Mail: [info@koelner-kuschelparty.de](mailto:info@koelner-kuschelparty.de)

Anmeldenummer in den letzten drei Stunden: 0172.1794550

### Herkunft der Kuschelpartys (Cuddleparty):

Die Kuschelpartys in dieser Form stammen aus New York; sie sind jedoch nicht ganz neu so, da sich „nährende Räume von Kontakt oder Berührung“

bei vielen Völkern ganz natürlich ergeben; diese Aussagen also in erster Linie für unseren Kulturkreis gelten.

Die Urform ist in der Eiszeit zu finden, wo Körperwärme oft das Einzige war, was Menschen vor dem Erfrieren gerettet hat. Die ersten Kuschelpartys fanden in New York statt, der Stadt mit dem höchsten Singleanteil der USA. Im Januar 2004 hat Reid Mihalko, Judolehrer und Masseur zur ersten Kuschelparty in sein Privatapartment im New Yorker Stadtteil Manhattan eingeladen. Bei ruhiger Musik, gedämpften Licht und gemütlicher Stimmung treffen sich seitdem Unbekannte einfach nur zum kuscheln, knuddeln und berühren. Es wird nachfestgelegten Regeln gekuschelt und Sex ist tabu. Dort müssen die Teilnehmer allerdings in Pyjamas erscheinen, wir empfehlen eher lockere, saubere Kleidung. Die dreistündigen Kuschelpartys, auf englisch Cuddlepartys, kosten dort 30,- Dollar und sind für alle Menschen gedacht, die hier ihr Bedürfnis nach Berührung stillen wollen.

### Kölner Kuschelparty

Die erste Kuschelparty unseres Teams (Shanti, Rosi-Helen, später Christine, Jelli und Silke) in Köln fand am Freitag, den 23. September um 19.30 Uhr und war fast nur für Eingeweihte, die über Mundpropaganda davon erfahren hatte. Unsere Internetseite war drei Tage im World Wide Web und 14 Gäste wagten damals das Jungfern- Experiment Kölner Kuschelparty. Binnen kürzester Zeit waren es bis zu 70 Menschen, die zu unseren Veranstaltungen kamen und kommen.

### Regeln und Anmeldung

1 Wir bitten um vorherige Anmeldung bei uns per Email oder per Telefon.

Wer sich telefonisch anmeldet, muss eine Festnetznummer oder Handynummer und seinen vollständigen Namen hinterlassen, damit wir ihn zurückrufen können. Bitte keine falschen Namen angeben, da dies ein Ausschlusskriterium ist. Der späteste Anmeldezeitpunkt ist ( um auch evtl. absagen zu können, wenn es schon zu voll ist, die Heizung ausfällt etc.) 3 Stunden vor Beginn der Kuschelparty. Melde dich an und notfalls (falls du dann doch nicht kommen magst oder kannst) lieber kurzfristig wieder ab.

2 Komme in jedem Fall 15 Minuten vorher, schlimmstenfalls pünktlich. (Ausnahmen gibt es nur für Mütter mit Kindern und Babysitterproblemen!) Trage bitte normale, bequeme Kleidung.

**Achte darauf , dass du nicht verschwitzt, ungewaschen, stark verraucht oder mit Knobi-oder Zwiebfahne ankommst, sonst kannst du vielleicht alleine kuscheln.**

3 Unsere Party findet ohne Alkohol statt; also auch vorher keinen trinken.

4 Sex, Grabschen und „DRY Humping“, (wie die Amerikaner es nennen) ist tabu und führt zum Ausschluss für immer. Es findet kein Knutschen, Küssen oder „Austausch von Körperflüssigkeiten“ statt.

5 Du musst um Erlaubnis fragen und ein JA als Antwort erhalten, bevor Du jemanden berührst. Wenn du ein JA meinst, sage ein JA und wenn du NEIN oder vielleicht meinst, sage NEIN. Ein Vielleicht ist ein Nein. Du kannst ein NEIN oder JA jederzeit und sofort ändern.

6 Es gibt kein Kuschelmuss, sondern die Freiheit auch zwischendrin einmal auszusteigen. Höre auf dein Gefühl in Dir - Jede richtige Entscheidung gibt dir ein gutes Gefühl, jede falsche Entscheidung berichtet dir dein Körper . Kommuniziere und sage immer offen, wie es dir geht und was du willst.

7 Wenn du Fragen hast oder Klärung, Hilfe, Unterstützung brauchst, wende dich an uns, das Team. Dies kannst du während der Party immer!

**Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Bei schwerwiegenden psychischen und seelischen Problemen, besonders im Zusammenhang mit körperlicher Berührung halte vorher mit uns Rücksprache!**

Besonderes:

**Wir laden zur 150. Kölner Kuscheiparty  
bzw. Kuscheiveranstaltung  
am Samstag, den 30. August ein!!!**

Über 7200 Menschen haben bisher unsere Veranstaltungen in folgenden Formen besucht:

- als Kölner Kuscheiparty
- als Tagesseminar Berührungsräume,
- als Schnuppersequenz an den Sommerfesten der Tara Sattva Akademie
- bei den Events „Das Tor tanzt“
- als Kuschein mit Live-Musik (Harfe, Cello, Gesang)
- als Kölner Kuscheikaffee am Sonntag
- als Kölner Kuscheinacht
- oder als Karnevalskuschein

**Der menschliche Tastsinn**

Unser Tast- oder Berührungssinn – einer unserer fünf Sinne – ist unser menschliches Empfindungsorgan. Er wird als erster in der Entwicklung angelegt: der Tastsinn eines Fötus ist schon in der sechsten Woche nach der Zeugung entwickelt, während die Augen und Ohren noch fehlen. Unser Tastsinn ist immer auf Empfang und lässt sich als einziger unser Sinne nicht willentlich abschalten. Wir können die Augen schließen, uns die Ohren zu halten, immer aber müssen wir etwas fühlen.

Die menschliche Haut ist das größte Organ des Körpers und macht circa 15 – 20 % unseres Körpergewichts aus, der Mensch hat durchschnittlich 1,7 m<sup>2</sup> Haut, in der sich 5– 20 Millionen Sensoren oder Tastkörperchen befinden [keiner hat sie bisher gezählt], mit denen wir unsere Welt "ertasten" und die auf Wärme, Kälte, Berührungen und Schmerz reagieren, sie machen unsere Haut zur fühlenden Hülle.

**Berührungen**

- erreichen Kranke im Koma und beruhigen z.B. ihre Atmung. Der wissenschaftliche Name dieses Verfahrens ist basale Stimulation.
- sind geheimnisvoll, magisch & wunderbar
- sind heilsam & heilend & wohltuend
- sprechen direkt unser Herz an
- geben uns ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit

**Ich habe noch Bedenken....**

Ganz klar, Kuschein mit fremden Menschen ist in unserem Kulturkreis sehr ungewohnt. Es kostet also schon ein wenig Überwindung, dass erste mal auf eine Kuscheiparty zu gehen. Weil wir das sehr genau wissen, schaffen wir eine achtsame aber auch lockere Atmosphäre in unseren Räumen, in der auch Platz für Lachen und Albereien ist.

Manchen Menschen überwinden ihre Bedenken leichter, wenn sie in Begleitung eines guten Freundes oder einer guten Freundin oder auch zu mehreren (mit einer Clique) auf die Kuscheiparty kommen.

## **Biologische Hintergründe**

Obwohl Körperkontakt und Kuschneln menschliche Grundbedürfnisse sind, und wichtig für unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden, existieren in unserer eher körperfeindlichen Kultur wenig Räume und Möglichkeiten hierfür. Andere Kulturen, etwa der Mittelmeerraum oder große Teil Afrikas, sind viel stärker berührungsorientiert. In unserer Gesellschaft werden Berührungen und Körperkontakt in den meisten sozialen Begegnungen eher vermieden. Lieber benutzen wir die Sprache und damit den Kopf als Kommunikationsmittel.

Zwar trägt jeder Mensch das Bedürfnis nach Berührung in sich, für viele ist es aus besagten Gründen aber schwierig, sich diese Sehnsucht im Alltag zu erfüllen.

Psychologen sind sich einig, dass in unserem Kulturkreis nur wenige Menschen eine ausreichende Taststimulation durch zärtliche Berührungen erfahren. Oft wird das unerfüllte Bedürfnis nach Berührung durch alle möglichen Ersatzbefriedigungen kompensiert. Diese bringen jedoch nicht wirklich die Erfüllung und das erhoffte Glück. Dazu gehören u.a. übermäßiges Essen und die Flucht in Alkohol, Arbeit, Konsum oder auch Sex. Viele Singles haben nämlich nicht das Problem, dass sie zu wenig Sex haben – nein – was ihnen wirklich fehlt, ist gehalten, umarmt, berührt, gestreichelt und liebevoll massiert zu werden. Eine Berührung ist nicht nur ein angenehmes Gefühl, liebevolle, herzliche Begegnungen sind notwendig für ein gesundes Immunsystem, mental-geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Inzwischen allgemein bekannt ist, dass Babys und Kleinkinder Streicheleinheiten brauchen, um sich normal und gesund zu entwickeln. Hospitalismus bei Heimkindern ist ein deutliches Beispiel wohin der frühkindliche Liebesentzug führen kann. Wesentlich weniger bekannt ist bisher, dass Ähnliches auch für Erwachsene gilt

## **Biologische Hintergründe**

Wir sind nachweislich glücklicher und zufriedener in unserem Leben, wenn wir ausreichend Kuschneln und Berührungen erhalten. Enger, angenehmer Körperkontakt im Erwachsenenalter kann sogar die Folgen eines Berührungsmangels aus der Kindheit mindern und so zu einer seelischen Heilung beitragen. Diese Phänomene lassen sich sogar wissenschaftlich erklären: Durch Stimulation des Tastsinnes wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert und somit das Immunsystem gestärkt. Körperkontakt vermindert somit den Stress – eine Tatsache, die jeder, der schon einmal ganz entspannt und sanft gekuschelt hat, aus eigener Erfahrung bestätigen kann. Zum anderen wird die Vagusfunktion des Körpers angeregt. Der Vagus, oder auch Parasympathikus genannt, ist der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der für Erholung und Regeneration unseres Körpers zuständig ist. Somit kommen Herzschlag, Atmung und Blutdruck zur Ruhe.

### **Warum sind Berührungen für uns Menschen lebensnotwendig?**

Schon für Babys ist Körperkontakt essentiell, um sich geborgen zu fühlen, physisch und psychisch zu gedeihen und später normale Beziehungen eingehen zu können. Laut einer wissenschaftlichen Studie sind Erwachsene erfolgreicher, wenn sie als Babys ausreichend kuscheln durften. Zum Beispiel ergaben Studien in den USA, die mit Frühgeborenen im Brutkasten durchgeführt wurden, dass die Gruppe Frühgeborener, die dreimal täglich für 15 min im Brutkasten gestreichelt wurde (und das ist nicht viel), im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe, die keinerlei Berührungen erhielt, um fast 50 % schneller zunahm, aktiver und ausgeglichener waren, seltener weinten und besser schliefen. Den Entwicklungsstand insgesamt rascher aufholten, nahezu unglaubliche Fortschritte machten und in der Regel sechs Tage früher aus dem Brutkasten entlassen werden konnten.



## Oxytocin im Blut



Oxytocin ist ein Hormon, das Gefühle wie Liebe und Vertrauen steuert. Es stärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Neugeborenem. Oxytocin als Nasenspray soll Männer emotional einfühlsamer machen. Aber es gibt auch einen ernsten medizinischen Hintergrund: Das Hormon soll bei der Behandlung der Schizophrenie helfen und Das Neuropeptid Oxytocin Männern soll dazu verhelfen, sich emotional besser in ihre Mitmenschen hineinzusetzen. Die Substanz sensibilisiert zudem für so genannte „soziale Verstärker“ wie lobende oder tadelnde Gesichter.

An dem Experiment der Universität Bonn und des Babraham-Instituts Cambridge nahmen 48 gesunde Männer teil. Die eine Hälfte erhielt zu Beginn ein Oxytocin-haltiges Nasenspray, die andere ein Placebo. Danach zeigten die Forscher ihren Versuchspersonen Fotos von emotional aufgeladenen Situationen: ein weinendes Kind, ein Mädchen, das seine Katze umarmt, einen trauernden Mann. Die Teilnehmer sollten nun angeben, inwieweit sie mit den abgebildeten Personen mitfühlten.

„Die Oxytocin-Gruppe gab signifikant höhere emotionale Empathie-Werte zu Protokoll als die Placebo-Gruppe“, stellt Dr. René Hurlemann von der Klinik für Psychiatrie der Uni Bonn fest.

Dabei hatten die Teilnehmer der Placebo-Gruppe keineswegs Schwierigkeiten, den Ausdruck der abgebildeten Gesichter rational zu deuten. Die Oxytocin-Gabe bewirkte lediglich ein größeres emotionales Einfühlungsvermögen: Die getesteten Männer erreichten Werte, wie sie sonst für Frauen typisch sind. Normalerweise kann das „schwache“ Geschlecht in punkto „Empathie“ einen deutlichen Vorsprung verbuchen.

## Oxytocin im Blut

In einem zweiten Versuch mussten die Teilnehmer am Computer einen einfachen Merkttest absolvieren. Bei richtigen Antworten erschien auf dem Bildschirm ein lobendes, bei falschen ein tadelndes Gesicht. Alternativ erfolgte das Feedback über grüne (richtig) oder rote (falsch) Kreise. „Ganz allgemein war der Lernerfolg höher, wenn die Rückmeldung über Gesichter erfolgte“, betont Dr. Keith Kendrick vom Babraham-Institut im britischen Cambridge. „Die Oxytocin-Gruppe sprach auf das mimische Feedback aber noch einmal deutlich besser an als die Placebo-Gruppe.“

Eine wichtige Rolle scheint in diesem Zusammenhang der so genannte Mandelkern zu spielen. Diese Hirnstruktur, fachsprachlich Amygdala genannt, ist an der emotionalen Bewertung von Situationen beteiligt. Einige Menschen leiden unter einer sehr seltenen Erbkrankheit, bei der der Mandelkern mehr und mehr in Mitleidenschaft gezogen wird. „Wir hatten das Glück, zwei Patientinnen mit einem derartigen Amygdala-Defekt in unsere Studie einbeziehen zu können“, sagt Hurlemann. „Beide Frauen reagierten im Merkttest wesentlich schlechter auf lobende oder tadelnde Gesichter als Teilnehmerinnen einer Kontrollgruppe. Außerdem war bei ihnen das emotionale Einfühlungsvermögen beeinträchtigt.“ Die Forscher vermuten daher, dass der Mandelkern für den Effekt des Oxytocins mit verantwortlich sein könnte.

Oxytocin ist ein Hormon, das unter anderem die Geburtswehen auslöst. Es stärkt zudem die emotionale Bindung zwischen Mutter und Neugeborenem.

Das Neuropeptid wird mit Gefühlen wie Liebe und Vertrauen in Verbindung gebracht. „Unsere Studie zeigt zum ersten Mal, dass emotionales Einfühlungsvermögen durch Oxytocin moduliert wird und dass Ähnliches auch für Lernprozesse mit sozialen Verstärkern gilt“, sagt Hurlemann.

Eventuell eigne sich das Hormon daher als Medikament bei Erkrankungen wie der Schizophrenie, die oft mit einem Verlust der sozialen Kontaktfähigkeit und sozialem Rückzug einhergehen.

Quelle: Journal of Neuroscience (doi: 10.1523/JNEUROSCI.5538-09.2010)

# Die Kölner Kuscheiparty

## Alle Termine 2011 in KÖLN im TOR 28

JUNI 2010			
4.6 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
18.6 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
JULI 2010			
1.7 Fr	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
16.7 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
30.7 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
AUGUST 2010			
20.8 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty

SEPTEMBER 2010			
03.9 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
<b>17.9 Sa</b>	<b>19.30/ 23.00</b>	<b>Kuscheiparty Köln CGN</b>	<b>Kuscheiparty</b>
18.9 So	11.00/18.30	„Berührungsräume“ ein Kuscheitag CGN	Tagesseminar
OKTOBER 2010			
1.10 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
15.10 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
29.10 Sa	19.30/23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
NOVEMBER 2010			
5.12 So	11.00/18.30	Berührungsräume“ ein Kuscheitag CGN	Tagesseminar
12.11 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
26.11 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
DEZEMBER 2010			
4.12 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
5.12 So	11.00/18.30	Berührungsräume“ ein Kuscheitag CGN	Tagesseminar
18.12 Sa	19.30/ 23.00	Kuscheiparty Köln CGN	Kuscheiparty
26.12 So	11.00/18.30	Berührungsräume“ ein Kuscheitag CGN	Tagesseminar
2011			
1.1 Sa	19.30/ 23.00	NEUJAHRSKUSCHELN CGN	Kuscheiparty

## AUSBILDUNG GRUPPENLEITER BERÜHRUNGSRÄUME (KUSCHEIPARTY) 2010

### AUSBILDUNG HALBJAHR 1

5./ 7.2	GruppenleiterIn Kuscheiparty & Berührungsräume I	Aus- / Fortbildung	195.-
5./ 7.3	GruppenleiterIn Kuscheiparty & Berührungsräume II	Aus- / Fortbildung	195.-
1./3.4	GruppenleiterIn Kuscheiparty & Berührungsräume III	Aus- / Fortbildung	195.-

**AUSBILDUNG HALBJAHR 2**

<b>24.–26.9.</b>	<b>GruppenleiterIn Kuschelparty &amp; Berührungsräume I</b>	Aus- / Fortbildung	<b>195.–</b>
<b>08.– 10.10.</b>	<b>GruppenleiterIn Kuschelparty &amp; Berührungsräume II</b>	Aus- / Fortbildung	<b>195.–</b>
<b>03.– 05.12.</b>	<b>GruppenleiterIn Kuschelparty &amp; Berührungsräume III</b>	Aus- / Fortbildung	<b>195.–</b>