

Kuschelnews - Oktober 2007

www.koelner-kuschelparty.de

Kontakt: info@koelner-kuschelparty.de

Tel.: 0 22 02/28 48 48

Last call:

3 Stunden zuvor: 01 72/1 79 45 50

Nächste Partys:

12. Oktober & 9. November Beginn: 19.30

21. Oktober Beginn: 18.30



Der Inhalt:

- A/ Partybericht 21. September und Ausblick
- B/ Berührungstimulation bei Frühgeborenen
- C/ Zahlen und die Kölner Kuschelstatistik!
- D/ Party-Termine bis Dezember 2008!!
- E/ FOTOS

Herausgeber:

Kölner Kuschelstella

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

Machabäerstr. 28

50668 Köln

Tel.: 0 22 02/28 48 48

E-Mail: shanti@tarasattvatantra.de

Bericht Party 21. September (No. 45)

Alles-liegt-im-Lot-Party

Wie auf dem Titelbild dieser Kuschelnews zu sehen, liegt unten eine Kuschelmauer und ein Lot hängt herunter. Nein, mal im Ernst: auf diese Idee ist niemand von uns gekommen. Eine Teilnehmerin hatte dieses Experiment vor einigen Wochen gemacht, uns fiel es auf und wir haben es für alle Kuschler-Ukos „vernützlich“.

Aber sprichwörtlich war es tatsächlich eine im Lot befindliche Veranstaltung (außer, dass wir bescheiden vergessen haben, den 2- Jahres-Geburtstag der Kuschelparty nachzufeiern).

Eine von den 13 Personen, die ganz am Anfang dabei waren, war auch dieses Mal mit von der Partie und so konnten wir hier heimlich ein paar Veteranenworte austauschen.

Im allgemeinen späteren Feedback war es eine der entspanntesten Partys dieses Jahres und so hoffen Krokoinguin und Stewardess, dass die ewig lange Zeit von drei Wochen von allen gut überbrückt werden kann.

Tja und neulich habe ich tatsächlich gelesen, dass die entspannte Freundlichkeit nutzlosen Kuschelns und des dadurch stattfindenden Oxytocinausstoßes sogar schon experimentell zum Thema Geld und Vertrauen in den USA erforscht wird! Siehe nachfolgenden Artikel unter diesem Link

<http://www.project-syndicate.org/commentary/zak1/German>

Ausblick auf das Jahresende und 2008

In der letzten Zeit bin ich hin und wieder nach der Wiederholung von den Experimenten Kuschelkaffee und Kuschelnacht gefragt worden. Zumindest Kuschelnächte wird es hin und wieder geben oder auch eine verlängerte Kuschelzeit. Nur müssen wir unsere Kräfte da auch sortieren, da wir noch mit anderen Angeboten und Tätigkeiten arbeiten wollen und müssen.

Wir hoffen, dass wir in den nächsten Wochen für das nächste Jahr entsprechende Planungen aufstellen können und bitten an dieser Stelle um etwas Geduld.



Berührungstimulation bei Frühgeborenen

Unter diesem Link

www.basale.at/system/anypage/index.php?opnparams=VGwFNVEwBWchMA

findet sich ein interessanter Artikel über Berührungstimulation bei Frühgeborenen. Einige Abschnitte habe ich (etwas verändert auf Kuschelpartyteilnehmer, abgekürzt UKOs) hier als Auszüge verwendet. Hintergrund ist, dass der Berührungsräum Kuschelparty ein Raum der Entspannung und des Nachnährens vergangener Zeit sein kann und hoffentlich sein sollte! Fortsetzung aus der letzten Kuschelnews:

Die Effekte Teil II

Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung

Durch das regelmäßige Kuscheln lernen nicht nur UKOs den Körper anderer UKOs genauer wahrzunehmen. (Zitat: „Der hat sich aber heute anders angefühlt als sonst, ist der gerade gestresst?“) kennen, sondern alle UKOs bekommen ein besseres Körpergefühl und ein stärkeres Körperbewusstsein. Hierdurch wird die motorische Koordination verbessert. UKOs, die regelmäßig massiert oder berührt werden, holen den motorischen Rückstand auf. Durch die Integration beider Hirnhälften beim Kuscheln werden auch Bewegungen, bei denen eine Verknüpfung notwendig ist, zum Beispiel das Krabbeln, angebahnt. Bei Nicht-UKOs wird die verzögerte körperliche und auch geistige Entwicklung unter anderem der ungenügenden taktilen Stimulation zugewiesen.

Linderung von Schmerzen

Auch kann mit dem Kuscheln eine Linderung von Schmerzen erreicht werden. Diese beruht auf der einen Seite auf der vermehrten Durchblutung und Erwärmung der gekuschelten Bereiche, auf der anderen Seite auf die Entspannung bei der Berührung, womit der Kreis aus Schmerz-Verspannung-Schmerzzunahme durchbrochen werden kann. Außerdem wird durch Berührung die Ausschüttung körpereigener Opiate (z. B. Endorphine) auslöst, der Stresshormonspiegel sinkt, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert sich, die Atmung wird tiefer und die Sauerstoffsättigung im Blut steigt. Chronische Schmerzpatienten, die verstärkt liebevollen Hautkontakt erhalten, benötigen wesentlich weniger Schmerzmedikamente.

Stärkung des Abwehrsystems

Durch regelmäßige Berührung kommt es zu einer Vermehrung und Aktivierung der weißen Blutkörperchen, die dann gegen Krankheitserreger vorgehen können. Im Tierversuch wurden bei Ratten, die als Neugeborene täglich Streicheleinheiten erhielten, höhere Antikörper-Titer im Blut festgestellt als bei den Tieren der Kontrollgruppe. Außerdem hält regelmäßiges Kuscheln die Haut straff und gesund, ein Eindringen von Krankheitserregern wird verhindert, der Lymphfluss angeregt und Schlackenstoffe schneller abtransportiert. Im Sinne der östlichen Medizin beugt das Kuscheln Krankheiten vor, indem es Energieblockaden auflöst und das freie Fließen der Energie durch den Körper ermöglicht.

Entspannung für UKOs

Für die UKOs kann die Zeit des Monats, die für das Kuscheln reserviert ist, zu einem Ruhepol werden. Indem sie sich ausschließlich Zeit für sich nehmen und alles andere um sich herum vergessen, können auch sie während der Berührung loslassen, entspannen und Kraft schöpfen. Außerdem sinkt bei angenehmem Körperkontakt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, körpereigene Opiate werden produziert, der Herzschlag beruhigt sich und eine angenehme Stimmung stellt sich ein. Als Ausdruck der Entspannung können bei berührten UKOs eine erhöhte Ausgeglichenheit und ein besseres Ein- und Durchschlafen beobachtet werden, sofern diese nicht in die Erregungsklasse abfallen J .

Förderung der sozialen Kompetenz

Einem Menschen, der regelmäßig kuschelt, fällt es viel leichter, diese selbstgemachten Erfahrungen an einen Mitmenschen und auch seinen eigenen Kindern weiterzugeben. Auch hat er die besten Voraussetzungen dazu, ein aufgeschlossenes, ausgeglichenes, selbstbewusstes Individuum zu werden. Er wird offener auf Menschen zugehen und auch besser mit Stress- und Konfliktsituationen umgehen können. In Untersuchungen über sozial auffällige Menschen, Verbrecher und Selbstmörder fand sich ein sehr hoher Anteil solcher, die als Kind vernachlässigt worden waren und sehr wenig an Liebe und zärtlicher Berührung erfahren hatten.

Zahlen von den letzten Kuschelpartys

21. September

Anmeldungen: 48 Gäste: 43

21 weiblich, 22 männlich

Jüngste Person: 23, älteste Person: 56

Altersdurchschnitt:

Jünger, eher gegen 30-36

Musik: Shanti 100 %

Programm/Conference: Shanti/Roswitha

Wichtige Musikstücke bei dieser Party:

Mariann Backa Julilu

Satgyan Fukuda Sardo & Leonardo

Athma Lotus Heart

Desert Rose Remix by DJ Sangeet Portalski

(lauter Freunde und/oder geschenkte Tracks)

Baywatch: Shanti/Roswitha

Beginn: 19.39

Offizieller Schluss: 23:05

plus: Nachkuschelzeit 18 Minuten

Positives Feedback:

Am Tag 100%,

später auch, besonders die Lot-Übung hatte es vielen angetan!

Längste Feedback-Mail: 4 Seiten

Gesamtdauer aller Telefonate danach: 10 Minuten

Gesamtdauer aller Gespräche danach: 54 Minuten



Kölner Kuschelstatistik!

1875 Menschen haben auf 45 Veranstaltungen miteinander gekuschelt.

2025 Personen haben sich angemeldet.

Und manche anscheinend nie getraut. Sie sind herzlichst willkommen, trotzdem zu kommen (keine Scheu), ebenso wie alle Neuen willkommen sind.

Zeit:

Die durchschnittliche Veranstaltungszeit beläuft sich mit Nachkuscheln auf 3:43 Minuten

Jüngste Person: 18

Älteste Person: 84,9

Bandbreite:

14 (September 05) bis 61 (Februar 07)

Wiederkommen:

Viele Cuddler sind echte Dauergäste. Den Rekord hält eine männliche Person mit 42 aus 45, gefolgt von 1 Mann mit 41 aus 45 und 1 Frau mit 36 aus 45 und 4 Personen mit 35 aus 45 und einer riesigen Menge von weiteren Dauergästen oder Wiederholungs-Kuschlern.

Mails und Telefon: Mit vielen Cuddlern gibt es ausgedehnten E-Mail-Verkehr oder auch Telefonate untereinander nach, vor und zwischen den Partys. Uns freut das, da wir „Community-Typen“ sind und gern Gemeinschaft „stiften“. Ideen: Auf jeder Party gibt es zum Einkuscheln Spiele, um näher zueinander zu finden; bis jetzt hatten wir dazu ca. 75 zündende Ideen.

Fernsehen, Rundfunk und Presseanfragen: 24, davon zugelassen für die Party vier.

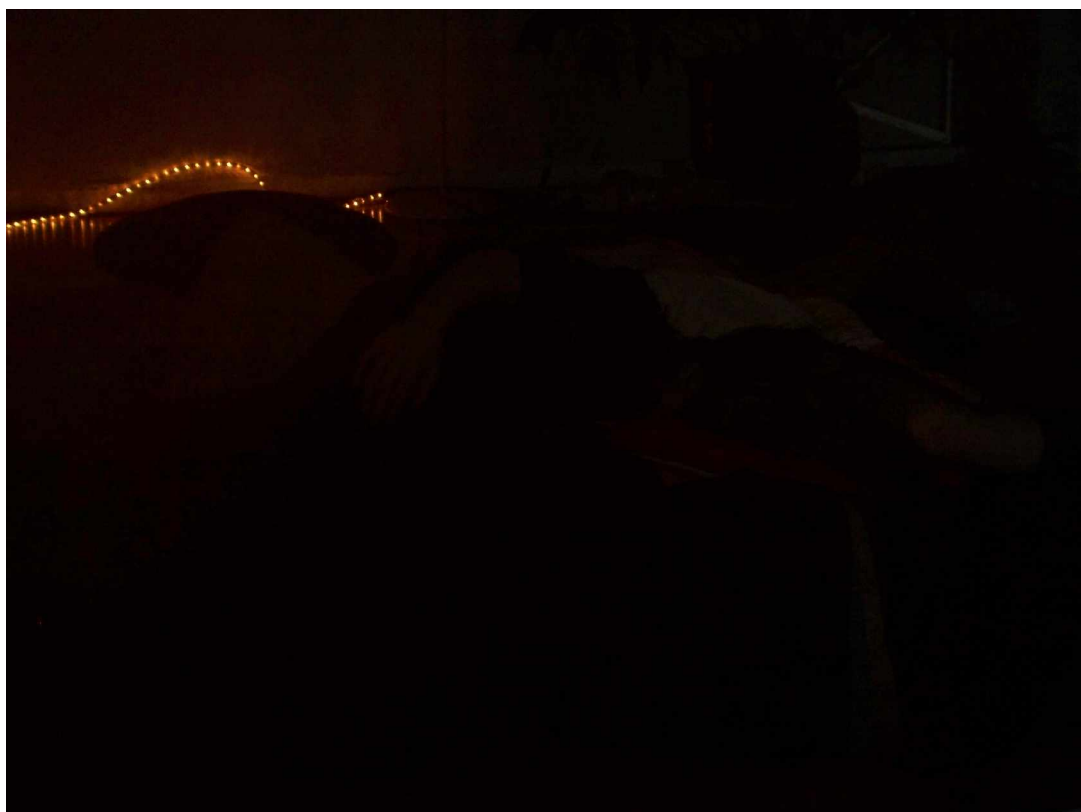
Interviews drei: für ein Feature zum Thema Haut (in WDR 5), zum Jubiläum 1 Jahr KUPA (RADIO KÖLN) und Feature DOM RADIO

Undercoverbesuche: 5

Feedback jeder Art (auch wem es nicht gefallen hat) und Fragen aller Art (auch von Interessierten) sind herzlichst willkommen! Am einfachsten ist der Weg per E-Mail. Das gilt auch für Anmeldungen!

FOTOS VON DER KUSCHELPARTY

Impressionen vom 7. und 21. September





Alle Termine 2007

		OKTOBER
12.10	19.30/ 23.00	Kuschelparty
21.10	18.30/ 22.00	Sonntagskuscheln
		NOVEMBER
9.11	19.30/ 23.00	Kuschelparty
30.11	19.30/ 23.00	Kuschelparty
		DEZEMBER
14.12	19.30/ 23.00	Kuschelparty
22.12	19.30/ 23.00	Kuschelparty

Alle Termine 2008

		JANUAR 2008	
1.1. 2008	18.00/ 21.30	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Fr 18. 1	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		APRIL 2008	
Fr 1.2	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 16.2	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		MÄRZ 2008	
Sa 1.3	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 15.3	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 29.3	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		APRIL 2008	
Fr 18.4	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		MAI 2008	
Sa 3.5	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 10.5	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 24.5	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		JUNI 2008	
Sa 7.6	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 21.6	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		AUGUST 2008	
Sa 2.8.	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 16.8.	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		SEPTEMBER 2008	
Sa 6.9	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 27.9	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		OKTOBER 2008	
Sa 11.10	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 25.10	18.00/21.30	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		NOVEMBER 2008	
Sa 8.11	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 22.11	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
		DEZEMBER 2008	
Sa 6.12	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty
Sa 20.12	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln mit dem Kuschelparty-Clan CGN	Kuschelparty