

Kuschelnews MAI

www.koelner-kuschelparty.de

Kontakt:

info@koelner-kuschelparty.de

0221 9227885/ 02202 284848

Last call:

3 Stunden zuvor 0172 1794550



Der Inhalt:

Partyberichte 7. und 21. April

Zahlen und die Kölner Kuschelstatistik!

Schnapsideen eines Pinguins

Alle brauchen es! Das Kuschelhormon!

(2 Artikel über Männer, Kinder und Oxytocin)

Ein helfender Link

Aktueller Sendetipp WDR 5 18. Mai

Internet Neues

Termine und Fotos

Herausgeber:

die Drei von der Kölner Kuschelstelle

Gierather Str.70

51469 Bergisch Gladbach

und

Machabäerstr. 28

50668 Köln

02202 284848

0221 9227885

shanti@tarasattvantra.de

Bericht Party 7.April (No.10)

Die erste Jubiläumsparty

(Conference: Shanti)

Eigentlich müsste ich nach den 10 Kuschelpartys schon ziemlich entspannt sein, aber irgendwie gibt es immer wieder aufs neue einige Momente des Lampenfiebers, die mich überfallen.

Vielleicht, weil ich auch einige Schnapsideen ausgebrütet hatte (Pinguine und Ostern, immer dasselbe) und dann Fracksausen hatte.

Erstaunliches hatte ich beim Durchzählen aller Namen der ganzen 10 Kuschelevents dann doch feststellen dürfen.

Es gibt viele, die in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen wiederkommen.

Und... die Anzahl schriller oder dubioser Anfragen, die wir in bei den ersten 4 Partys noch hin und wieder hatten: „Hallo , hier ist

„Hmpfred“, was muss ich denn anziehen auf der Kuschelparty“, „ Sind die Frauen denn hübsch?“, „Was, kein Knutschen?“, hat sich vollkommen gelegt.

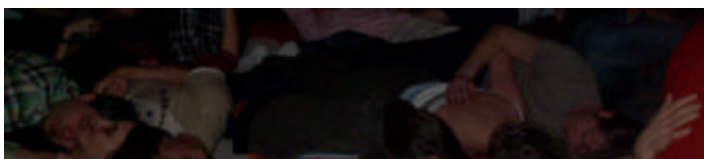
Die meisten kennen unsere Seite, die Regeln und wissen dadurch:

In Köln gibt es einen sicheren und geschützten Kuschelplatz, der **wirklich** für diese drei bis vier Stunden, Wohlfühlen in Sicherheit, bedeutet.

Das beschreiben uns auch die weiblichen und männlichen Rückmeldungen. Hier kommen Menschen zusammen und machen etwas Anders!

Danke dafür!!

Ich hatte mir ein Spiel ausgedacht, was immer 6 bis 8 Leute zusammenführte, so dass sich der „Such und Find Charakter“ total verlor und ich auch sehr aussagekräftige Fotos machen konnte.



Leider konnten einige aufgrund eines Unfalls und Staus auf der Autobahn nicht dabei sein, aber einige sahen wir auf der Kuschelparty Nr. 11 (einer in Köln ganz besonderen Zahl).

Bericht Party 21.April (No.11)

Die leicht jecke Zitterpinguinparty

(Conference: Roswitha)

Nr.11 war für mich so ziemlich das Jeckste, was wir bis jetzt hatten. Durch mein zweites Arbeitsfeld war ich direkt nach Nr. 10 in Berlin für eine Woche. 3 Anmeldungen waren es bis Ostermontag und am Freitag sollte die nächste Kuschelparty sein. „Haben wir was verkehrt gemacht? Waren wir unfreundlich? Sind wir unseren Gästen auf den Flossen getreten?“ Typische Fragen eines Gastgebers, der Matratzen organisieren , Kekse kaufen und Spiele planen will. 48 Stunden vor der Party trudelten dann die Anmeldungen scharenweise auf meinem Eisschollenbüro ein und die Flügel begannen sich am Flügelansatz zu entspannen. Mit 29 Anmeldungen am Freitag um 13.00 Uhr Kalkulierte der Pinguin die Matratzen- und Keksmenge, um gerüstet zu sein. Bis 19. 30 Uhr hatten wir dann 39 Anmeldungen und 35 vorhandene Gäste.

Folge war, dass Roswitha mit nur drei Kuschelflächen zurechtkommen musste und wir ein wenig zaubern mussten, um ein komfortables Liegen und Kuscheln zu ermöglichen. Dank der freundlichen Geneigtheit unserer Gäste funktionierte dass und... es gab sogar einige Tanzkuschelmomente.



Also: Je früher die Anmeldung, desto einfacher für den Dreierat der Kuschelgarde guten Service zu bieten. Schlimmstenfalls lieber auf meinen Handy kurz vorher abmelden. Dann klappt es auch mit den Matratzen, Salzgebäck, Keksen und Kuscheln in passender Zahl.

Zahlen von den letzten Kuschelpartys

7. April

Anmeldungen: 49 (Stau auf der A3)

Gäste: 38

16 weiblich, 22 männlich

Jüngste Person: 20

Älteste Person: 62

Musik: Vibha/ Shanti

Programm/ Conference: Shanti

Baywatch : Shanti und Roswitha

Beginn: 19:49

offiziell Schluss: 23:30

plus: Nachkuschelzeit 29 Minuten

Positives Feedback:

Am Abend 94% 2 Wochen später 100%

Längste Feedback Mail: hin & her Dialog 9 Seiten



21. April

Anmeldungen: 39

Gäste: 35

13 weiblich, 22 männlich

(um 18.00 Uhr 16 zu 17)

Jüngste Person: 20

Älteste Person: 62

Musik: Vibha (50%)/ Shanti 50%)

Programm/ Conference: Roswitha

Baywatch und allgemeine Unterstützung:

Shanti Roswitha Vibha

Beginn: 19:43

offiziell Schluss: 23:30

plus: Nachkuschelzeit 21 Minuten

Positives Feedback:

Am Abend 90% 2 Wochen später 97%

4 unterstützende, gute Feedbacks mit

zusätzlichen Ideen zu den Themen

Forum im Internet, Hemmschwellen für

Neugierige, Wiederkommen und Wohlfühlen und

Körper Spüren

Längste Feedback Mails im Hin und her Verkehr:

7 Seiten

Kölner Kuschelstatistik!

403 Menschen haben auf 11 Veranstaltungen miteinander gekuschelt.

457 Personen haben sich angemeldet. Und manche anscheinend nie getraut. Sie sind herzlichst willkommen ebenso wie alle Neuen.

Zeit:

Die durchschnittliche Veranstaltungszeit beläuft sich mit Nachkuscheln auf 3: 50 Minuten

Jüngste Person: 18

Älteste Person: 66

Bandbreite : 14 (September) bis 56 (Januar)

Wiederkommen:

Viele Cuddler sind echte Wiederholungstäter.

Den Rekord hält eine weibliche Person und eine männliche mit 9 aus 11,

gefolgt von 2 weiteren Frauen und 1 Mann mit 8 aus 11.

e- mails und Telefon: Mit vielen Cuddler gibt es ausgedehnten e- Mail- Verkehr oder auch Telefonate 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; bist jetzt hatten wir dazu ca. 26 zündende Ideen.

Fernsehen, Rundfunk und Presseanfragen:

19, davon zugelassen für die Party keine.

Interviews eins, (für ein Feature zum Thema Haut in WDR 5), Undercoverbesuche 3

Feedback jeder Art (auch wem es nicht gefallen hat) und Fragen aller Art (auch von Interessierten) sind herzlich willkommen. Am einfachsten ist der Weg per e-mail.

Das gilt auch für Anmeldungen!

Schnapsideen eines Pinguins

oder

Der Wettbewerb Mrs. Und Mr. Kuschelparty
Beste Kuschelqualität!

Mit dieser Ostereier- Schnapsidee habe ich für viel Gesprächsstoff gesorgt. Im Nachhinein wurde mir klar, dass das nicht zum Kuscheln passt. Das setzt Stresshormone frei und da ist nicht gut Kuscheln, wie der folgende Artikel auf der nächsten Seite beweist.

Im meinen Enthusiasmus bin ich da über den Rand der Klippen gefallen und holte mir mehrere verbale Schnäbeleien „zu amerikanisch“, „Wettbewerbstress“, „du mit deiner Wahlmanie“, „das ist nicht lustig“, „Shanti, muss das sein?“

Ne, muss es nicht, es gab schließlich auf der 10. Party keine Wahl und wird im Rahmen der Kuschelparty wohl doch keine „Mr. Und Mrs. Bestkuschler of the Year“-Geschichte geben.

Wieder was gelernt, herzlichen Dank.

Aber vielleicht fällt euch oder mir noch irgendwas Erheiterndes und Erweiterndes ein:

Wie wäre es mit einem

- kompletten Kuscheltag?
- einem kompletten Kuschelwochenende?
- einem reinen Frauen- oder Männerkuscheln?
- Stehkuscheln, Sitzkuscheln
- Kuschelyoga
- Kuscheltanz mit 5 Kuschelrhythmen



Kurzmeldungen!

Healing Hands

Anbei hier ein Link zu dem von mir in einer der letzten Kuschelnews schon angedeutet Zusammenhang zwischen Kuscheln, Massage und Hilfe für Menschen, die es nicht so einfach haben, in dieser Welt.

Unter

www.hanna-k.de/writings%20112005.html

findet ihr den Reisebericht der Kölner Masseurin Hanna Kristjic (hoffe habe es richtig geschrieben), die für die Organisationen Healing Hands Menschen in Kriegsgebieten berührt und damit hilft ein Stück Menschlichkeit in die Welt zurückzutragen.

Internet

Noch keine Wirklichkeit, weil sich der Pinguin zu weit von den Schollen bewegt hatte, aber wird schon noch arrangiert:

In den nächsten 14 Tagen setzen wir Teile des **Manuskriptes der „Haut“- Sendung des WDR** in Auszügen auf die Seite sowie einen **Undercover- Artikel (aus der NRZ)** über unsere Kuschelparty, der wirklich herzerfrischend zu lesen ist, viel Menschliches beschreibt und nicht reißerisch mit der Idee umgeht.

Der Sendetip im Radio

Donnerstag, 18. Mai 2006

11.35 - 11.45 Uhr, Radio WDR 5

Mal richtig geknuddelt werden

Kuschelparties

Da bin ich gespannt drauf, was da berichtet werden wird. Die Autorin Monika Wimmer war, wenn ich es richtig verstanden habe, in Berlin oder Frankfurt auf der Kuschelparty. Hört mal rein und vergleicht mal.

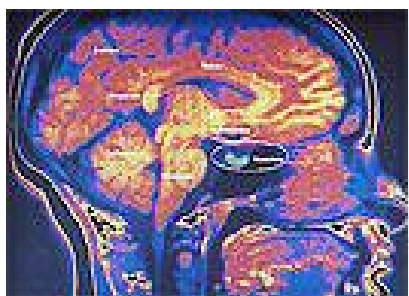
Ein Hormon gegen Stress

Oxytocin

Studien der Abteilung für klinische Psychologie der Universität Zürich belegen, dass Oxytocin stillende Frauen nachweisbar vor Stress schützt. Nun wird getestet, ob die Ausschüttung des Stresshemmers auch mit Massage angeregt werden kann.

Ein weiteres Forschungsprojekt untersucht, ob synthetisch hergestelltes Oxytocin Männern mit Angststörungen helfen kann. Oxytocin wird in Körper und Hirn ausgeschüttet. Der Psychologe und Verhaltensforscher Markus Heinrichs untersucht mit den Doktorandinnen Beate Ditzen und Leila Soravia, welchen Einfluss Oxytocin auf das Stress- und Sozialverhalten hat.

Stillende Frauen wurden für ein Stress-Experiment ans Institut bestellt und mit nicht stillenden Müttern verglichen. Vor und nach dem Stillen wurden ihre Hormonwerte gemessen - anschließend mussten sie zum Stresstest. Der "Trier Social Stress Test" ist internationaler Standard.



Zumindest für ein bis zwei Stunden nach dem Stillen haben die Mütter einen relativ guten körperlichen Stressschutz. Frauen, die kurz vorher ihr Baby gestillt haben, zeigen lediglich halb soviel Stressreaktion wie die nicht stillenden Mütter. Die Teilnehmerinnen der Massagestudie müssen sich mehrmals Blut abnehmen lassen, damit die Hormonwerte vor und nach Massage und Stresstest verglichen werden können. Die wissenschaftliche Auswertung dieser Tests mit den massierten Frauen ist noch im Gange.

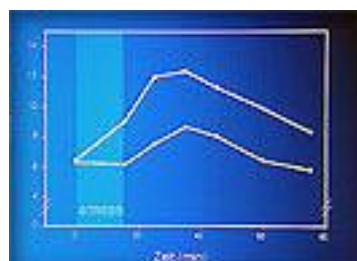
Ein Hormon gegen Stress

Oxytocin

"Zwei Drittel der Berufstätigen unter Stress"

Bereits eindrucksvolle Resultate zeigt die erste Oxytocin-Studie mit Männern. Bei Ihnen hat das Forscherteam untersucht, ob liebevolle Begleitung vor dem Test die Stressreaktion ebenfalls herabsetzt. Zusätzlich zur sozialen Unterstützung bekam ein Teil der Männer Oxytocin als Nasenspray, die anderen ohne ihr Wissen ein Placebo. Das Hormon geht über die Nase direkt ins Gehirn.

Danach machten alle Männer den "Trier Social Stress Test":



Die Männer, die keine Hormone in der Nase hatten, reagierten sehr stark auf den Stressor. Bei den Männern, die Unterstützung durch die Partnerin hatten, kam es zu einer Unterdrückung der Stressreaktion. Die beste Reaktion wiesen diejenigen Männer auf, die unterstützt wurden und Oxytocin zugeführt bekommen hatten. Nun untersuchen die Forscher, ob Oxytocin auch bei Ängsten wirkt. Für die Studie zur sozialen Phobie werden noch Teilnehmer gesucht.

Aus Tierexperimenten mit Wühlmäusen weiß man, dass Oxytocin auch die Fortpflanzung, die Brutpflege und die Paarbindung beeinflusst. Die Präriewühlmäuse produzieren viel Oxytocin; sie sind treue und fürsorgliche Partner und Eltern.

Anders die Montanemäuse: Sie sind zwar genetisch mit den Präriemäusen fast identisch, leben aber als aggressive Einzelgänger. Die Forschung fand den Unterschied im Gehirn: sie schütten wenig Oxytocin aus. Deshalb gehen sie keine Bindung ein und kopulieren wahllos.

Kindliche Vernachlässigung hinterlässt auch physische Spuren

Produktion von wichtigen Hormonen wird direkt beeinflusst

Madison (pte/22.11.2005/09:15) - Kinder, die in den ersten Lebensjahren vernachlässigt werden, tragen physische und psychische Folgen davon. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie der University of Wisconsin-Madison <http://www.wisc.edu> gekommen. Das Fehlen einer liebevollen Bezugsperson beeinflusst die Produktion jener Hormone direkt, die eine wichtige Rolle bei der Entstehung sozialer Bindungen spielen. Kinder, die in Waisenhäusern aufwuchsen, verfügten über geringere Mengen der Hormone Vasopressin und Oxytocin als andere Teilnehmer. Die Wissenschaftler schreiben in den Proceedings of the National Academy of Sciences, <http://www.pnas.org> dass es in der Folge keine Rolle spielte, dass diese Kinder später in stabilen Familienverhältnissen untergebracht wurden. Das legt nahe, dass die Folgen der frühen Vernachlässigung bis zu einem gewissen Grad bleibend sein könnten.

Die Forscher gehen davon aus, dass das Fehlen einer kindgerechten Versorgung die normale Entwicklung bestimmter hormoneller Systeme stören kann. Das kann in der Folge zu einer Beeinflussung der angenehmen und beruhigenden Stimmung führen, die normalerweise zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen entsteht. Im Vergleich mit der Kontrollgruppe wiesen die 18 vier Jahre alten Kinder, die in Waisenhäusern aufwuchsen, geringere Werte von Vasopressin im Urin auf.

Die Forschung nimmt laut BBC an, dass dieses Hormon beim Erkennen von Personen in einer vertrauten sozialen Umgebung von entscheidender Bedeutung ist. Während eines Experiments wurden die Kinder gebeten, entweder auf dem Schoß ihrer Mutter oder ihrer Adoptivmutter oder einer fremden Frau zu sitzen und ein interaktives Computerspiel zu spielen. Das Spiel regte die Kinder dazu an, verschiedene Formen des körperlichen Kontakts mit den Erwachsenen aufzunehmen. Dazu gehörte Flüstern, gegenseitiges Kitzeln und die gegenseitige Berührung des Kopfes.



Diese Art der Interaktion sollte normalerweise zu einem Anstieg der Oxytocinwerte führen. Bei Kindern, die in Familien aufwuchsen, war das auch der Fall. Die in Waisenhäusern aufwachsenden Kinder zeigten keine derartige Reaktion. Der leitende Wissenschaftler Seth Pollak betonte, dass es extrem wichtig sei, dass man jetzt nicht davon ausgehe, dass diese Kinder in irgendeiner Form auf Dauer zurückblieben. "Wir sagen nur, dass es bei manchen sozialen Problemen eine Möglichkeit der Erklärung biologischer Grundlagen und damit einer Entwicklung eines verbesserten Behandlungsansatzes geben kann." Die aktuellen Daten lieferten eine potenzielle Erklärung dafür, wie die Art und die Qualität der kindlichen Umwelt die Verhaltenssysteme des Gehirns mitformen, denen komplexe menschliche Emotionen zugrunde liegen.

Auf der nebenstehenden Leiste findet ihr den Terminüberblick 2006 mit allen bisher schon feststehenden Terminen.

Zusätze und Sonderveranstaltungen nicht ausgeschlossen, sondern möglich!

Mai

13. Mai Samstag 19.30 27. Mai Samstag 19.30

Juni

10. Juni Samstag 19.30 **noch unklar** 28. Juni After Work Kuschneln 19.30

noch unklar 30. Juni Freitag 19.30

Juli

7. Juli **Neu!** Freitag 19.30 Uhr

22. Juli Samstag 19.30 Uhr

August

11. August Freitag 19.30 Uhr

25. August Freitag 19.30

September

15. September Freitag 19.30 Uhr

Oktober

7. Oktober Samstag 19.30 Uhr

28. Oktober Samstag 19.30 Uhr

November

11. November Samstag 19.30 Uhr



Bis zur nächsten Kuschnelparty grüßt der Pinguin

Nun folgen die Fotos aus den letzten Kuschnelpartys. Wirklich wunderschön!

Fotos

Kuschelparty 7. April





Das letzte Foto ist eine Rarität vom Abschluss der Party:
Der Pinguin kuschelt mit im weinroten Hemd

Kuschelparty 21 . April

