

KuschelNews Dezember 05

www.koelner-kuschelparty.de



Der Inhalt:

Kurzbericht letzte Party

Neuer Kuschelturnus und zusätzliche Termine ab Januar!

Tuscheln und Kuscheln?

Riechenswert und sonst noch wie

Kuscheldank!

Kuschel - Ideen

Herausgeber:

die Drei von der Kölner
Kuschelstelle

Gierather Str.70

51469 Bergisch Gladbach

und Machabäerstr. 28

50668 Köln

02202 284848

0221 9227885

Kurzbericht letzte Kuschelparty 18. November

Herzlichen Dank erst einmal. Wir waren echt absolut überwältigt vom Zuspruch zu unserer November Kuschelparty. 2 Tage vorher hatten wir 22 Anmeldungen und dachten: "Schön, jedes Mal ein wenig voller; die Kuschelidee wächst." Am Schluss um 19.30 Uhr waren wir ehrlich überwältigt. Wir durften 40 Menschen begrüßen (es gab kurzfristig 9 Absagen), so dass wie schon Sorge hatten, dass es genügend Liegeraum gibt.

Aber genau genommen haben wir ja 160 Quadratmeter Liegeraum und mit den Matten, da seid euch sicher: wir sorgen für mehr Liegematerial!

Leider haben wir von dieser Kuschelparty wenig Bildmaterial. Die eine Kamera hatten wir vergessen und die andere hatte eine fastt leere Batterie. Sorry, dass unsere Fotos daher etwas uriger daher kommen.



Auch die Anfangsrunde war diese mal mit Speed geladen. Nach bester Karnevalsmanier wurde ein Plastikblumenstrauß durch den großen Kreis geworfen, um sich kurz vorzustellen. Das hatte Pfiff und Humor, denn bei so vielen Leuten muss man sich beeilen, damit am Schluss genügend Zeit, bleibt zum Kuschneln.

Unser kurzes Intermezzo zum Aufwärmen und mit Ja und Nein den eigenen und den Raum der Anderen zu spüren und wahrzunehmen, fiel dieses Mal auch etwas kürzer aus, da wir uns noch eine andere Idee zum gemeinsamen „Vorfühlen“ ausgedacht hatten. Diese endete mit einer leichten Kopfmassage, um ein wenig vom Alltag zu entspannen. Nach einer kurzen Umbaupause eröffneten wir dann das Kuschneln/ Cuddling.



Durch Vibhas plötzlichen Ausfall waren wir ja nur zu Zweit und da ist schon eine Menge zu tun, um zu schauen, dass sich alle wohlfühlen und es allen gut geht.

Mit der Musikauswahl konnte ich da diesmal nicht so viel experimentieren und habe mich dann auf Soul, Klavier und Saxophonstücke verlegt. Bei vierzig Leuten muss man immer zwischenzeitlich auch überprüfen, ob alle gut liegen, noch eine Matte unterm Rücken haben, oder sich die Matten zu viel bewegen.

Auch die Beachtung der Grundregeln mussten wir zwar selten (trotz der großen Teilnehmerzahl) Regeln, aber hin und wieder daran erinnern ist hilfreich, damit die Kuschelparty in den von uns festgelegten Berührungsbahnen bleibt. Schwierig war vielleicht dieses Mal der Übergang von einigen Neu- Kuschnlern zu den Horden- Kuschnlern, die von Anfang an dabei sind.

Da haben wir für uns auch im Nachhinein noch ein paar Ideen gesammelt, wie wir euch dies erleichtern können.

Als sehr sinnvoll hat sich erwiesen, dass wir im Raum diese O- Plätze haben, die sogenannten FreiOs, die es jedem erlauben sich aus dem Geschehen zurückzuziehen, ohne sich seltsam vorzukommen.

Für uns wichtig war das Thema Tuscheln beim Kuschneln, aber dazu etwas mehr im nächsten Teil.



Neuer Kuschelturnus und zusätzliche Termine ab Januar!

Wir haben uns bemüht, die vielen Wünsche und Anfragen nach mehr Kuschelparty- Terminen umzusetzen.

Das hat sich durch die Vielzahl anderer Termine im Tor 28 als nicht ganz einfach erwiesen, so dass wir nun bei einem „um- die drei- Wochen- Turnus für die nächste Zeit angelangt sind, für den Zeitraum bis zum 1. Juni. Dabei werden wir zwischen Freitags- und Samstagsterminen immer wieder wechseln, um Überschneidungen mit anderen Kölner Veranstaltungen, wie dem allseits beliebten Tanzspaß zu vermeiden.

Auf der nebenstehenden Leiste findet ihr also den Terminüberblick 2006 1. Halbjahr.



Es kann je nach Auslastung der Räume für Workshops aber auch hin und wieder zu Sonntags- oder Vor- Freiertagsterminen kommen.

Wir bemühen, uns dies zu vermeiden, damit es für euch alle leichter ist zu wissen:

Heute ist wieder Cuddletime!

Eine gute Freundin und Mitcuddlerin, die eine Weile in England gelebt hat, hat uns übrigens erklärt, dass das Englische Cuddle, dort eher als Knuddeln verstanden wird.

Im Internet findet sich folgendes dazu:

„knuddeln ist ein druck, der durch berührung heilt.
knuddeln ist wichtig weil es glücklich macht ich liebe es zu knuddeln mit allen möglichen netten menschen
knuddeln ist unabhängig von beziehungen man muss sich nur sympatisch sein“

Ich bin da eher der Kuscheltyp, mich erinnert Knuddeln immer an meine fest zudrückende Oma!

Januar:

7. Januar	Samstag	19.30
28. Januar	Samstag	19.30

Februar:

17. Februar	Freitag	19.30
-------------	---------	-------

März:

4. März	Samstag	19.30
18. März	Samstag	19.30

April:

7. April	Freitag	19.30
21. April	Freitag	19.30

Mai

13. Mai	Samstag	19.30
---------	---------	-------

2. Termin steht noch nicht fest
eventuelle Verschiebungen noch möglich

Juni

10. Juni	Samstag	19.30
----------	---------	-------



Tuscheln und Kuschneln?

Eine Sache, die uns persönlich wichtig ist, und auf die wir durch mehrere Anregungen der letzten Kuschnelparties kurz eingehen wollen, ist der Hinweis:

Der Kuschnelraum ist auch ein **Tuschelraum**, wie Vibha es beim unserem letzten Gespräch so schön sagte.

Zu der entspannten Atmosphäre gehört es, dass laute Unterhaltungen (vor allem über längere Zeit) eine Störung sein könnten. Von daher sei der kurze Hinweis gestattet, dass die Kuschnelräume Räume sind, um mehr der Berührung in die Arme zu fallen und intensivere Gespräche ja auch im dem wunderbar ausgestatteten Aufenthaltsbereich im Tor 28 oder im Randbereich des großen Raumes stattfinden können.

Sonst könnte der musikalische Begleiter noch auf so lausige Ideen kommen, und das begleitende Saxophon, Klavier oder Streichorchester zu den Londoner Philharmoniker oder einem anderen Orkan aufzubauen, um listig die Gesprächsstärke zu beeinflussen.



Da denken wir, ist es einfacher auf dieses Thema (und ein weiteres kurz und diskret) mit diesem Mitteilungstext aufmerksam zu machen.

Riechenswert und sonst noch wie

Nicht jeder hat die gleiche Nase oder auch eine großartige Eigenwahrnehmung seines Geruchs.

Nicht jeder isst gerne zwiebel- oder knoblauchfreie Speisen und jeder hat schon erlebt wie der Rettich oder Sprudel drückt.

Mann und Frau muss es ja nicht gleich so (wie eine Dame bei der letzten Kuschnelparty) machen, die ein wirklich edles und teures Parfüm dabei hatte um sich ihres Körpergeruchs sicher zu sein aber es ist sicher eine gesunde Aufmerksamkeit, nicht gerade ungewaschen von der Grossbaustelle hereinzukommen.

Raucher können sich mit Fishermen für den Mund und mit frischer Luft für die Textilien behelfen und ein feiner Sockentest durch unsere Kuschnelcrew lässt sich auch durchführen. Wer seinen Körper mag und gerne kuschnelt, der respektiert sicherlich, dass verschiedene Menschen mit verschiedenen Nasen geboren werden.

Habt da wirklich keine Hemmungen, wir sind da „geruchsproofed“ und wollen ja auch, dass ihr eure Cuddleinheit erhaltet, um wieder „cuddly“ bis zur nächsten Party durch den Winter, die Dunkelheit und den Alltag zukommen.

Und auch ansonsten, uns in der Crew ist nichts zu doof, zu peinlich oder auch immer. Wir haben in dieser Zeit wirklich offene Ohren und Herzen für **Alles**.

Und denkt auch an die anderen Grundregeln, die auf der Seite angelegt sind.



Kuscheldank !

An dieser Stelle wollen wir allen bisherigen Teilnehmer danken, dass wir die Möglichkeit auf diese Art und Weise den ersten Schritt für eine andere Berührungskultur zu starten.

Eine Berührungskultur, die vielleicht dazu führt, dass unser Alter nicht so berührungsarm sein wird, wie dies zur Zeit oft ist, dass unsere Medizin vielleicht eine Schritt dahin geht, Menschen zu umarmen und damit zu heilen; dass Berührung in der Psychotherapie auch als nutzbringendes Handeln angesehen werden kann und dass kranke Menschen und traumatisierte in Kriegsgebieten durch einfache Berührung, durch Umarmung und durch Massage ihrer beschwerten Körper wieder einen Weg findet in eine berührte und berührensweite Welt!

Und vielleicht kommt dann auch der Zeitpunkt, wo wir in den Schulen, Universitäten und Behörden unserem Finanzbeamten freundlich die Hand halten können, ohne für verrückt oder übergriffig gehalten zu werden, einfach weil sich die Kultur verändert. Eine schöne Idee?

Unser Danke

Es freut uns auch, das gaaanz viele e-Mails hin und hergeschickt werden zu uns, und unter den Partygängern.

Und es freut uns auch, dass ihr so offen und freundlich uns immer zurückmeldet was gut und ist was wir noch verbessern können. Auch herzlichen Dank denen, die uns schon mal mit Musik bedenken oder uns auch anders unterstützen.

Da gibt es Irene, die die Internetseiten gestaltet.

Da gibt es Michael, der uns wichtige Tipps im Umgang mit den Internet- Keywords gegeben hat.

Myanna, die beim letztem Mal ihre Matratzen zur Verfügung gestellt hat.

Und da gibt es die Initiatioren im Amerika, und allen anderen die auf ihre Art in Deutschland Cuddleparties veranstalten.

Kuscheldank an alle!

Kuschel - Ideen

Wenn ihr Ideen und Vorschläge habt, teilt sie uns mit!

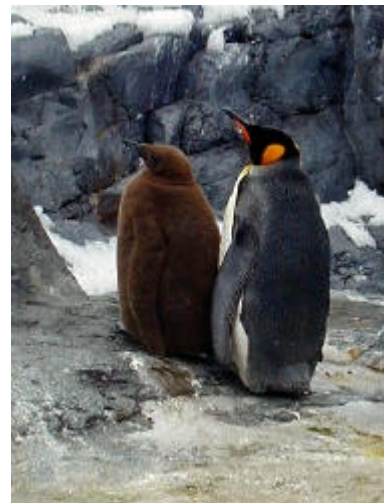
Wenn ihr uns dabei unterstützen wollt, dass die kuschelfreien Zeiten noch weniger werden, wunderbar!

Vielleicht könnt ihr dieses simple Kuschneln auch einfach in die Welt tragen, an Weihnachten mit den Eltern oder Großeltern einfach mal stille Berührung austauschen oder mit gute Freunden ein paar längere Umarmungen teilen.

Das wars!

Tschüss

Ich knuddel oder kuschle euch alle!
Shanti, der Pinguin!



Zahlen von der letzten Kuschelparty:

49 Anmeldungen

40 Teilnehmer

20 Frauen

20 Männer

Jüngste Person: 22

Älteste Person: 61

e- mails: 108 hin und her

Telefonate: 2 Stunden Gesprächszeit

Vorbereitungszeit: 3 x 5 Stunden

Nachbereitungszeit: 3x3 Stunden

Musikreserven: noch 42 Stunden

Offizieller Beginn: 19.30

Tatsächlicher Beginn: 19.40

Offizieller Schluss. 23.00

Tatsächlicher Schluss: 0.25

Abbauende: 1.25