

# Kuschelnews März

[www.koelner-kuschelparty.de](http://www.koelner-kuschelparty.de)



Wir freuen uns auf euren Kuschelbesuch! Allerherzlichst willkommen!  
Kontakt: [info@koelner-kuschelparty.de](mailto:info@koelner-kuschelparty.de) 0221 9227885/ 02202 284848  
Last call: 3 Stunden zuvor 0172 1794550



## Der Inhalt:

Bericht letzte Party 17. Februar  
Der Wettbewerb Mrs. Und Mr. Kuschelparty  
Best of Seven (Kuschelstatistisch gesehen!)  
Zahlen von der letzten Kuschelparty!  
Haut: Radio- Feature im WDR-Hörfunk  
Biologische Hintergründe zum Gekuschel!  
Der Menschliche Tastsinn  
Termine und der Pinguin  
Fotos (erst ab 5. März)

## Herausgeber:

die Drei von der Kölner Kuschelstelle

Gierather Str.70  
51469 Bergisch Gladbach  
und  
Machabäerstr. 28  
50668 Köln  
02202 284848  
0221 9227885  
[shanti@tarasattvatantra.de](mailto:shanti@tarasattvatantra.de)

## Bericht letzte Party 17. Februar (No.7)

Damit uns nicht langweilig wird , ändern wir zumindest für uns intern immer ein wenig an den Strukturen. Man könnte auch sagen, inzwischen arbeiten wir an den letzten Feinheiten, damit alles noch kuscheliger und reibungsloser läuft.

Wir kuscheln ohne Pause, haben das laute Reden nach draußen geschickt und jetzt für uns auch noch das Experiment gewagt, dass immer einer die Conference (eine leckere Birne ist das außerdem) für den Abend hat. Für uns ist das angenehmer so und wir hatten auch einen noch entspannteren Eindruck von den Teilnehmer der letzten Kuschelparty. Wie hieß das schöne Wort: Familiär.

Und das ist schon verrückt, wenn man sich überlegt: da sind ja Leute bei, die sich vorher noch nie gesehen habe. Schön, dass Menschen in dieser Hinsicht so freundlich und respektierend miteinander umgehen.



Nur mit den Bildern für diese Ausgabe ist es etwas eng geworden: da hat uns Karneval einen Strich durchgemacht; darum nicht wundern von der Kuschelnews März gibt es 2 Ausgaben. Später Einklicken für die mit mehr Fotos ins Netz lohnt hier!

## Mrs. und Mr. Kuschelparty-Contest

Da bei unseren statistischen Auswertungen und dem Durchblättern der Gästelisten so manches deutlicher geworden ist, ist da fast zwangsläufig eine Idee entstanden.

**Der Pinguin hat den Schnabel mächtig in die Zahlen gedrückt und festgestellt , dass es tatsächlich einige Aspirantinnen (von diesen sogar mehr) und einige Aspiranten (wieso eigentlich hier weniger, Männer?) gibt, die schon sehr oft da waren und da ist die Idee entstanden so etwas zu machen wie einen kleinen Spass- bewerb .**

**Wir krönen im April bei der 10. Kölner Kuschelparty**

**Mrs. und Mr. Kuschelparty!**

**Aber keine Sorge, nicht so eine steife, brrrr unkuschelige Geschichte wie da unten, ne was echt lustiges und kuscheliges. Lasst euch überraschen!**



## Zahlen von der letzten Kuschelparty

**Anmeldungen: 41**

**Gäste: 34**

**17 weiblich, 17 männlich**

Jüngste Person: 23

Älteste Person: 59

Musik: Vibha

Programm/ Conference: Roswitha

Baywatch : Shanti

Beginn: 19:41

Schluss: 23:30

Positives Feedback: 100% (schon fast unheimlich)

WDR 5 AutorIn: Claudia Dichter

Sendung vom 23.02.2006, 19:05 Uhr

### Zwischen dem Ich und der Welt – Haut

Mit ihr berühren wir andere und werden berührt, und das ist von elementarer Bedeutung. Ohne Streicheleinheiten verkümmert der Mensch.

Hautkontakt ist lebensnotwendig, er stärkt das Immunsystem, ist Balsam für die Seele. Claudia Dichter unternimmt einen Streifzug durch die verschiedenen Bedeutungs- und Erlebnisebenen unserer Körperoberfläche. Sie spannt dabei einen Bogen von Tastkörperchen über Kuscheltiere bis zu Tattoos.

Und... sie hat mich, den Pinguin, als Vertreter der Kuschelparty ein wenig interviewt ... mehr über Haut, Sehnsucht und Heilung durch Berührung als über die Kuschelparty... obwohl sie doch neugierig war .. wie das so abläuft.. wer da so hinkommt... und wie es den Leuten danach so geht.



## Kuschelstatistisch gesehen!

### Menschen:

245 Menschen haben auf 7 Veranstaltungen von September bis heute miteinander gekuschelt.

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

### Im Vergleich ein Zitat aus NEON:

„Und fragt man Reid Mihalko, spricht der von bisher 650 Kuschlern – in bald einem Jahr Kuschelhistorie. In der Acht-Millionen-Metropole New York“. Das heißt: Wir Kölner können ihn schaffen, den neuen Kuschelweltrekord!

### Zeit:

Die durchschnittliche Veranstaltungszeit beläuft sich mit Nachkuscheln auf 3 : 55 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 mit 6 aus 7, gefolgt von 2 weiteren Frauen und 1 Mann mit 5 aus 7.

**e- mails und Telefon:** Mit vielen Cuddler gibt es ausgedehnten e- Mail Verkehr oder auch Telefonate nach, vor und zwischen den Parties. Uns freut das, da wir Community – Typen und gern Gemeinschaft stiften.

Auf jeder Party gibt es zum Einkuscheln Spiele um näher zueinander zu finden; bist jetzt hatten wir dazu ca. 15 zündende Ideen

### Fernsehen, Rundfunk und Presseanfragen:

17, davon zugelassen für die Party keine Interviews eins (für ein Feature zum Thema Haut in WDR 5), Undercoverbesuche 1



## Kuschel- Feedback von unsern Kuschlern

(mehr auf der Website demnächst)

### Männlich 30 Jahre

Ich wollte Euch auf diesem Wege ein Feedback zu meinem Besuch bei der Kuschelparty am 18. Dezember geben. Es war mein erster Besuch und ich war mir sehr unsicher, wie ich reagiere. Aber Ihr und die Kuschelgruppe habt durch die angenehme und offene Atmosphäre dazu beigetragen, dass ich mich wohl gefühlt habe. Das Ja und Nein, welches ich im sonstigen Leben oft vermeide empfand ich wirklich schmerzfrei und es gab mir die Sicherheit, niemanden falsch zu behandeln oder behandelt zu werden. Als Kuschelneuling war ich überrascht, dass ich schöne Momente mitnehmen konnte. Vor allem die Aufwärmübungen waren gut. ...mir fiel es dadurch und auch durch die gemischten Altersgruppen leichter, das Kuschneln natürlicher und getrennt von Leidenschaft aufzufassen. Ein offenes Dankeschön von einem Mann für eine Fussmassage hat mich zum Beispiel sehr gefreut. Ich glaube, ich komme gerne wieder, denn auch nach zwei Tagen wirkt es noch positiv nach. Ich habe Weihnachtsbriefe an alte vernachlässigte Bekannte geschrieben, wozu ich mich sonst selten aufrufen kann. Mir ist wohl etwas geschenkt worden das ich weitergeben mag? Nicht abstrahieren... Kuschneln!

### weiblich 41

Beim letzten Mal hat es mir sehr viel Spaß gemacht, vor allem auch zwischen den "Inseln" zu wechseln. - Das Nein-Sagen war auch eine gute Erfahrung, fällt mir immer wieder schwer, da ich niemanden verletzen möchte. - Ich freue mich auf euch, wünsche euch bis dahin einen guten Rutsch und uns allen ein schönes Wiederkuschneln im Neuen Jahr.

### Weiblich 32

es war wieder schön mit Euch zu kuschneln, irgendwie immer sehr familiär. Es ist wirklich gut möglich seine Grenzen besser wahrzunehmen und sich selber besser zu erkennen. Diesmal habe ich alles viel bewußter wahrgenommen als sonst. Da war dann auch mehr Angst und Distanz, aber Bewußtwerdung ist alles dabei, dann geht alles wiewon selber. Nach den Abenden hatte ich immer mehr Lebenspower/Bewegungsdrang und bin ganz dankbar dafür.

## Kuschel- Feedback von unsern Kuschlern

Gerade bei der letzten Party hat sich gezeigt, dass weniger auch mehr sein kann. Das gilt sowohl für die Teilnehmerzahl als auch die Anzahl der genutzten Inseln. Irgendwie treffen sich auf Kuschelparties immer die richtigen Leute. Das fängt beim Nichtrauchen an (es verdrückt sich niemand zum Rauchen, was sonst bei allen anderen gesellschaftlichen Anlässen immer der Fall ist)und geht weiter mit einem Maß an Freundlichkeit, Respekt und Offenheit, das anderswo seines gleichen sucht. Speziell gelungen fand ich das Intro in die "Ja-Nein" Übung und den Übergang daraus zum freien Kuschneln. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und die Musik - die ich beim letzten mal schon hoch gelobt hatte- war diesmal noch stimmungsvoller eingesetzt und viel wirkungsvoller. Weiter so.

Ganz herzlichen Dank an Euch drei noch einmal. Ich habe mich sehr geborgen gefühlt und glaube, dass Euch alles gelingt, was Ihr euch vornehmt. Von daher sehe ich auch mit Zuversicht den After-Work Parties entgegen. Kuschneln, wenn man es eigentlich am meisten braucht. Und es wird ja wohl auch in Kürze notwendig werden, dass die immer größer werdenden Kuschnelgemeinde sich auf verschiedene Termine verteilt.

### Männlich 42

Mir ist aufgefallen , dass die nächsten 2 oder 3 Tage danach so etwas wie ein natürliches High hatte, die Welt erschien mir da viel freundlicher

### Weiblich 36

Für mich ist das Klasse. Ich lerne mich deutlich abzugrenzen und auch mehr und genauer zu spüren , was ich brauche. Danke dafür!

### Weiblich, 42



## Biologische Hintergründe

Obwohl Körperkontakt und Kuscheln 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 II

Wir sind nachweislich glücklicher und zufriedener in unserem Leben, wenn wir ausreichend Kuscheln 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 Parasympatikus genannt, ist der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der für Erholung und Regeneration unseres Körpers zuständig ist. Somit kommen Herzschlag, Atmung und Blutdruck zur Ruhe.

1. 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.

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

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

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

**Zusätze und Sonderveranstaltungen nicht ausgeschlossen, sondern möglich!**

### 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
----------	---------	-------

### Juli

5. Juli Mittwoch After Work Kuschneln

22. Juli Samstag 19.30 Uhr

2 Wochenendtermin noch fraglich

### August

1. Termin steht noch nicht fest

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

### Unten noch ein Bild zum

**Katzen Yoga Cuddle. Bis zur nächsten Kuschnelparty grüßt der Pinguin**



Die Fotos unserer Kuscheiparties sind waschechte Amateuraufnahmen:  
Unschärf, verwackelt und alles was dem Fotografen nicht gefäällt.

Aber mit Pinguinflügeln ist nu mal schlecht fotografieren!



Ein echtes Fuß - und Sockenfoto



**Unglaublich aber wahr! Beim Baywatchservice hat jemand bei 27 Grad Raumtemperatur ne Decke wegen kalter FüÙe bestellt! Wir lieferten und durften sie 10 Minuten später wieder abholen. IM Hintergrund wird grad ein Rücken angeknetet.**



**Auf beiden Fotos können wir hier den Unterschied zwischen Hordenkuschlern und Ein-Person- kuschlern erkennen. Wir haben inzwischen festgestellt, je öfter jemand reinschaut, desto eher gibt es Kuschelhorden.**

**Die nächste Kuschelnews erscheint offiziell erst zum 1. April . Im Netz gibt es eine Zwischenausgabe, die ab dem 15. März zu sehen ist..**

**Da sind dann auch mal professionellere Fotos dabei. (stammen nicht vom Pinguin!)**