

FAQ

Hintergrund

Das Bedürfnis nach Berührung

Die meisten Menschen haben sich nie wirklich Gedanken über Berührungen gemacht, obwohl sie doch für unser menschliches Wohlbefinden so wichtig sind. Jeder von uns kommt mit verschiedenen Bedürfnissen auf die Welt und eines davon ist das Bedürfnis nach Berührung und Körperkontakt.

Warum denken wir, dass wir Menschen ab einem bestimmten Alter keine Berührungen mehr brauchen? In den USA herrscht zum Beispiel die Meinung vor, dass körperlicher Kontakt ab dem 12. Lebensjahr einzuschränken sei und laut Untersuchungen meiden amerikanische Jugendliche den physischen Kontakt mit Freunden und reagieren mit Scheu vor Körperkontakt.

Nichts desto trotz ist es für unser geistiges und seelisches Wohlbefinden wichtig, gehalten zu werden, umarmt, berührt, gestreichelt und liebevoll massiert.

Anthropologen sagen, dass der Mensch ausgerichtet ist auf enge Bindung und das Gefühl der Zugehörigkeit, was in unserer Zeit des hohen Anteils an Singlehaushalten nicht mehr gegeben ist.

Berührung ist ein kulturbedingtes Verhalten, manche Kulturen sind berührungsorientierter und haben einen ausgeprägten Berührungssinn, wie zum Beispiel im Mittelmeerraum, andere hingegen weniger. In unserer Gesellschaft werden Berührungen und Körperkontakt in den meisten sozialen Begegnungen eher vermieden, insbesondere unter Männern. Lieber benutzen wir die Sprache als Kommunikationsmittel (und damit den Kopf) anstatt Körperberührungen- und Kontakt.

Psychologen sind sich einig, dass in unserem Kulturkreis durch die allgemeinen Berührungshemmungen nur wenige Menschen eine ausreichende Taststimulation durch zärtliche Berührungen erfahren. Und unser unerfülltes Bedürfnis nach Berührung kompensieren wir dann mit allen möglichen Ersatzbefriedigungen (wie zum Beispiel Essen, Aktivitäten, Vergnügungen u.a.), die uns jedoch nicht wirklich erfüllen und glücklich machen. Obwohl laut Untersuchungen bekannt ist, dass ein enger, angenehmer Körperkontakt im Erwachsenenalter einem Mangel an Berührungen aus der Kindheit entgegenwirken kann.

Der Ursprung

Cuddleparty: Kuschelpartys sind der letzte Schrei in New York

Die ersten Kuschelpartys fanden in New York statt, der Stadt mit dem höchsten Singleanteil der USA. Im Januar 2004 hat Reid Mihalko zur ersten Kuschelparty in sein Privatapartment im New Yorker Stadtteil Manhattan eingeladen. Bei ruhiger

Musik, gedämpften Licht und gemütlicher Stimmung treffen sich seitdem Menschen einfach nur zum kuscheln, schmusen und berühren. Es wird nach festgelegten Regeln gekuschelt und Sex ist tabu. Inzwischen bietet Reid seine Kuschelabende zusammen mit seiner Partnerin Marcia Baczynski regelmäßig in New York, Kalifornien und Hawaii an.

Im Januar 2005 hat die erste Kuscheipartys in Berlin bei Rosi Döpner stattgefunden. Seitdem ist die Verbreitung in Deutschland nicht mehr aufzuhalten.

[siehe alle.kuscheipartys.de].

Die Sehnsucht nach Berührung

Obwohl Körperkontakt und Kuscheln menschliche Grundbedürfnisse sind und wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, existieren in unserer eher körperfeindlichen Gesellschaft viel zu wenig Räume und Möglichkeiten hierfür. Dabei trägt jeder Mensch das Bedürfnis und die Sehnsucht nach Berührung in sich, für viele Menschen ist es aber heutzutage schwierig sich dieses Bedürfnis im Alltag zu erfüllen.

Mit unseren Kuscheizeiten wollen wir einen sicheren und geschützten Raum anbieten, unsere Sehnsucht nach Kontakt und Berührung zu erfüllen. In unseren Kuscheizeiten bist du eingeladen, in einem sicheren und spielerischen Rahmen mit den Themen Kontakt, Berührung und Nähe zu experimentieren

Wichtig ist uns, eine geschützte und angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich jede und jeder wohlfühlen kann, Grenzen gewahrt bleiben und wir achtsam miteinander umgehen. Es wird nach bestimmten Regeln & Anleitungen gekuschelt, Sex ist tabu.

Warum Kuscheizeiten?

- um berühren und berührt werden zu genießen
- um sich in einer unterstützenden, nährenden und wohltuenden Umgebung als Frau und Mann auszuprobieren
- um mit verschiedenen Möglichkeiten zu experimentieren
- mit anderen Menschen in Körperkontakt zu treten
- einfaches Zusammen-Sein ohne Worte: die Fähigkeit, die wir als Kinder hatten, als Erwachsene wieder neu zu lernen
- um mit Nähe und Distanz spielerisch umgehen zu lernen
- und um zu üben in der Begegnung eigene Grenzen zu setzen
- um sich in seinem Selbstaussdruck auszuprobieren
- um auf andere Art und Weise neue und interessante Menschen kennen zu lernen. Gerade für Single's ist dies eine sichere und schöne Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen.

durch eine liebevolle Berührung können wir nichts verlieren, sondern nur gewinnen!

In unseren Kuschelezeiten treffen sich die unterschiedlichsten Menschen aller Altersklassen (zwischen 20 und 70 Jahren) und den verschiedensten Lebenshintergründen und Einkommensniveaus. Die Kuschelezeiten sind offen für jede und jeden, nicht nur für Singles. Die Erfahrung hat gezeigt, dass auch viele Paare es schätzen, gemeinsam zu unseren Kuschelezeiten zu kommen, egal in welcher Phase ihrer Beziehung sie sich gerade befinden.

Biologischer Hintergrund

Körperkontakt und Berührungen sind ein menschliches Grundbedürfnis. Eine Berührung ist nicht nur ein angenehmes Gefühl, liebevolle, herzliche Berührungen sind notwendig für ein gesundes Immunsystem, mental-geistige Gesundheit und die Entwicklung unseres Gehirns und Nervensystems.

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 zunehmen,
- 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. Und selbst noch ein Jahr später war der Entwicklungsvorsprung messbar, auf der Waage ebenso wie bei den geistigen und motorischen Leistungen.

Damit sich Babys und Kleinkinder normal und gesund entwickeln brauchen sie Streicheleinheiten.

Aber auch für uns Erwachsenen gilt: wir sind glücklicher und zufriedener in unserem Leben, wenn wir ausreichend kuscheln und Berührungen erhalten.

2. Was passiert bei Berührungen in unserem Körper?

Zum einen wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert und somit das Immunsystem gestärkt, das heißt Körperkontakt reduziert und verringert Stress. Und zum anderen wird die vegetative 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

[im Gegensatz zum Sympatikus, der für Aktivität und Leistung steht]. Und somit werden der Herzschlag, die Atmung und der Blutdruck normalisiert. Kuscheln und Körperkontakt unterstützt und stärkt unser Immunsystem und entspannt und regeneriert unseren Körper.

3. 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 unserer 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 m² 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

- sind ein Mittel der nonverbalen Kommunikation mit anderen & drücken unsere Gefühle aus
- erreichen Kranke im Koma und beruhigen zB ihre Atmung
- bereiten uns Vergnügen
- sind geheimnisvoll, magisch & wunderbar
- sind heilsam & heilend & wohltuend
- sprechen direkt unser Herz an
- geben uns ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit