



# Kuschel dich glücklich!

Wir brauchen das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein, wir brauchen Wärme und Körperkontakt. Doch in unserer Single-Gesellschaft haben wir meist zu wenig davon. Diese Defizite können wir auf einer Kuschelparty kompensieren. Und das hat nichts mit Sex zu tun.

**G**lücklich und zufrieden sein, sich liebevoll zusammenkuscheln, und gemeinsam entspannen. Alles loslassen und angenehme, sanfte Berührungen genießen. Wer wollte das nicht? Aber vielen von uns gelingt es nicht, und das betrifft nicht nur die zahlreichen Singles unter uns. Dabei hat inzwischen auch die Schulmedizin erkannt, wie gut uns jede körperliche Berührung tut, und bestä-

tigt sogar deren heilende Wirkung. In unserer individualistischen, technikorientierten, berührungs- und nahefeindlichen Gesellschaft ist das allerdings noch nicht angekommen. Viele tun sich sehr schwer, sich auf echte Nähe einzulassen. Und auch wenn wir es uns intensiv wünschen, gelingt es häufig nicht. Das liegt in der Regel daran, dass wir Vorbedingungen stellen, die wir dann nicht erfüllen können: Wir

wollen nicht mit jedem kuscheln, sondern wünschen uns einen Traumpartner, der dann aber leider auf sich warten lässt. Dabei geht es auch viel einfacher.

### Manchmal reicht der Hund zum Kuscheln nicht

Wichtig ist die Erkenntnis, dass die oben beschriebenen Bedürfnisse erst einmal gar nichts mit Sexualität und

Partnerschaft zu tun haben. Sie sind, entwicklungs geschichtlich gesehen, viel ursprünglicher. Der Mensch ist ein hordenbildendes Säugetier. Er braucht das Gefühl, in einer Gemeinschaft angenommen zu sein und dazuzugehören. Und er braucht die Wärme und den Körperkontakt. Das war früher überlebensnotwendig, und ist auch heute noch wichtig für unser Wohlbefinden. Unsere Vorfahren fühlten sich am sichersten, wenn sie mitten im Rudel lagen. Dabei konnten sie völlig ent-

**Unsere Vorfahren fühlten sich am sichersten, wenn sie mitten im Rudel lagen. Dabei konnten sie völlig entspannen.**

spannen. Und wenn ihnen dann noch jemand fürsorglich die Läuse aus dem Fell zupfte, fühlten sie sich so richtig wohl und gut aufgehoben. Diese genetische Prägung lebt in uns allen fort. Unser Körper schüttet eine große Menge Glückshormone aus, wenn wir uns mit anderen Menschen zusammenkuscheln. Das lässt uns entspannen, Stress wird abgebaut, wir fühlen uns gut, und unser Immunsystem wird gestärkt.

### Der Säugling in uns will kuscheln

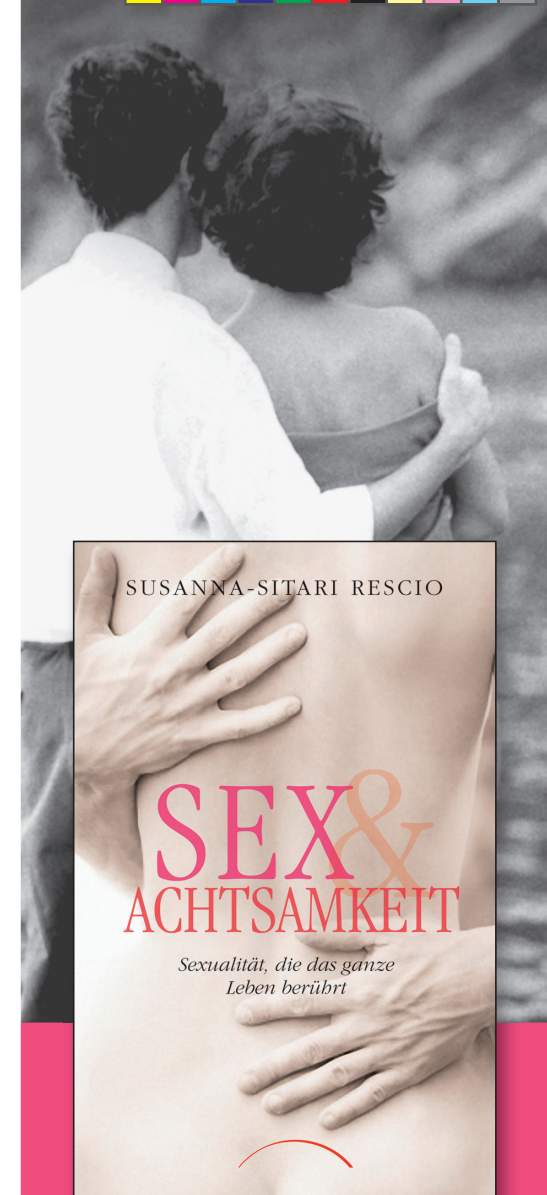
Andere Kulturen leben so etwas heute noch. Man lebt in Großfamilien, Berührungen sind da selbstverständlich. So ist es z.B. in den arabischen Ländern überhaupt nicht anstößig, wenn Männer sich umarmen oder Hand in Hand die Straße entlanglaufen. Wir hingegen leben als Singles oder in Kleinfamilien. Und fürs Kuscheln haben viele von uns einen Hund oder eine Katze. Prof. Dr. Senger schrieb 2007 in einem Artikel über Kuschelpartys für die Wiener Kronenzeitung: „Ohne dass es ihnen bewusst ist, haben Streichelfans

und Berührungsmuffel oft etwas gemeinsam: zu wenig Körperkontakt in der allerfrühesten Kindheit. Allerdings gehen sie unterschiedlich mit diesem Defizit um. Der eine jagt der Berührung nach: ‚Mehr! Noch mehr!‘ Der andere beschließt: ‚Brauch ich nicht!‘ So tut es nicht mehr weh, wenn man nicht kriegt, was man ursprünglich ersehnte.“ Diese allerfrüheste Kindheit war in der Tat für viele von uns eine traumatische Erfahrung, insbesondere für die Generation 40 Plus: Wir wurden einfach weggelegt.

In der Nazizeit wurde Ärzten und Müttern beigebracht, dass Babys und Kleinkinder nicht „verzärtlicht“, sondern hart gemacht werden sollten. Der Kontakt mit der Mutter wurde dementsprechend auf das absolut notwendige Maß reduziert. („Laß ihn schreien, das tut der Lunge gut.“) Diese Ideologie hielt sich im deutschsprachigen Bereich bis in die 70er und 80er Jahre des letzten Jahrhunderts. Erst dann wurde Rooming-In als Standard in den Entbindungsstationen eingeführt. Von denen, die davor geboren wurden, leiden viele bis heute an den von Prof. Dr. Senger oben geschilderten Folgen.

### Die Entdeckung der „Kuschelenergie“

Die erste gute Nachricht ist, dass durch intensive Kuschelerfahrungen eine Art „Nachnähren“ stattfinden kann. Wir können die Defizite unserer Kindheit bis zu einem gewissen Grad kompensieren. Dies ist sogar neurologisch nachweisbar. Die zweite gute Nachricht ist, dass dabei immer wieder ein Effekt auftritt, der weit über das bisherige wissenschaftli-



Susanna-Sitari Rescio  
Sex & Achtsamkeit  
978-3-89901-841-7  
€16,95

**Sexualität, die das ganze Leben berührt\***

... lustvoll und erfüllend!  
Dazu bedarf es der achtsamen Hinwendung zur Partnerin oder zum Partner und zu sich selbst – zum eigenen und zum anderen Körper, zu persönlichen Ansichten und Vorstellungen, zu Erinnerungen und Gefühlen.

\* Im Buchhandel erhältlich oder über den Verlag: 0521-560520

weltinnenraum.de  
J.Kamphausen | Mediengruppe

Illustration: Petra Heisler

## Psychologie & Lebenshilfe

che Weltbild hinausgeht. Kuscheleenergie“ sprechen von „Kuschelenergie“. Sie meinen damit eine sehr deutlich wahrnehmbare Atmosphäre im Raum, eine Art Feld, eine Energieglocke, die sich ausbildet, wenn eine Gruppe von Menschen achtsam miteinander kuschelt und dabei in sehr tiefe Entspannungszustände abgeleitet. Menschen, die Erfahrungen mit intensiven Gruppenmeditationen oder langen Gruppenkursen haben, wird dies vielleicht ansatzweise vertraut sein. Durch die körperlichen Aspekte des Zusammenseins ist der Effekt allerdings wesentlich stärker, und er kommt auch wesentlich schneller zustande, meist in weniger als einer Stunde.

### Kuscheln als tätige Nächstenliebe

Die Erfahrung dieser „Kuschelenergie“ wird von den Teilnehmer/innen einer Kuschelparty häufig als zutiefst entspannend und beglückend beschrieben. Und genau das drücken ihre Gesichter anschließend auch aus. Sie schweben sprichwörtlich auf Wolke sieben. Die Entstehung der „Kuschelenergie“ ist vermutlich ein Resonanzphänomen, sowohl zwischen den Bewußtseins Ebenen jedes einzelnen (Bewußtseinskohärenz), wie auch zwischen allen Personen im Raum (Gruppenkohärenz). Entspannung und Glücksempfinden potenzieren sich und erreichen so ein bisher kaum vorstellbares Maß.

Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit waren die Ideale der französischen Revolution. Freiheit und Gleichheit haben wir in unserer Gesellschaft weitgehend erreicht, aber mit der Brüderlichkeit hapert es noch. Ebenso wie mit der seit zweitausend Jahren im Raum stehenden Forderung, dass wir unseren Nächsten so lieben sollen wie uns selbst. Das liegt sicher auch daran, dass wir uns häufig mit dem Nächsten nicht so ver-

bunden fühlen, wie es für einen liebe- und respektvollen Umgang notwendig wäre.

Damit kommen wir zu unserem Eingangsthema zurück. Wir finden es völlig

undenkbar, mit „wildfremden Menschen“ zu kuscheln. Und mit vielen, die wir kennen, vielleicht auch. Das hat viel damit zu tun, ob wir diese anderen Menschen annehmen können, wie sie sind, ohne sie zu beurteilen. Und das hat wiederum ganz viel damit zu tun, ob wir uns selbst so annehmen können, wie wir sind, inklusive unserer ureigensten Bedürfnisse. Und damit sind wir mitten in den Themen spiritueller Entwicklung und seelischer Heilung.

„Richtet nicht, dann werdet ihr nicht gerichtet. Verurteilt nicht, dann werdet ihr nicht verurteilt. Vergebt, so wird euch vergeben“, so heißt es im Neuen Testament (Lukas Kap. 6, Vers 37). Die tiefe spirituelle Wahrheit dieser Worte, völlig unabhängig von dem Glauben an einen wie immer gearteten Gott, kann auf einer Kuschelparty unmittelbar erfahren werden.

### Die emotionale Speisung der Fünftausend

Überhaupt erscheint mir eine Kuschelparty als etwas zutiefst Christliches im Sinne einer urchristlichen Gemeinschaft. So wird z.B. der Satz aus Matthäus Kap. 18, Vers 20 hier direkt erlebbar: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Und ähnlich wie bei der Speisung der Fünftausend (Matthäus Kap. 14, Vers 13f) geschieht auch auf einer Kuschelparty so etwas wie ein Wunder: die

Menschen kommen mit nichts als ihren unerfüllten Bedürfnissen, aber in ihrer gegenseitigen Annahme nähren sie sich gegenseitig und sind am Ende alle satt. So wie in der Bibel beschrieben,

## Eine Kuschelparty hat nichts mit sexuellen Ausschweifungen zu tun. Es geht um das Zusammen-Sein von Menschen.

ist am Ende sogar viel mehr übrig als zu Beginn: die im Raum entstehende „Kuschelenergie“ würde ausreichen, noch viele weitere Menschen emotional mitzuernähren.

### Kein Sodom und Gomorrha

Es sollte inzwischen klar geworden sein, aber ich möchte es noch einmal explizit ansprechen: Eine Kuschelparty hat nichts mit sexuellen Ausschweifungen zu tun. Es sollte primär auch gar nicht um die Begegnung von Männern und Frauen gehen, sondern um das Zusammen-Sein von Menschen. Menschen, die in Ihrer ganzen Göttlichkeit, aber auch in Ihrer Bedürftigkeit und Verletztheit zusammenkommen, um sich wohl zu fühlen, um sich gegenseitig zu nähren, und vielleicht sogar ein Stück weit zu heilen. Eine qualifizierte Anleitung und die entstehende „Kuschelenergie“ können und werden sie dabei unterstützen. **bl**

**Gerhard Schrabal** ist spiritueller Lehrer, Trainer und Coach. Er gehört zu den Kuscheleenergie Trainern der ersten Stunde und hatte maßgeblichen Anteil an der Entstehung der Münchner Kuscheleenergie.



### BUCHTIPP

Gerhard Schrabal  
**Kuschel dich glücklich!**  
Schirner Verlag, € 16,95

