

Universitätslehrgang  
„Intervention und Beratung im Bereich Sexualität“  
Universität Innsbruck

Abschlussarbeit

---

## **Kuscheln mit fremden Menschen in der Gruppe Kurzzeitige und längerfristige Wirkungen**



**LuciAnna Braendle**

---

Eingereicht bei Univ. Prof. Dr. Josef Christian Aigner  
Institut für Psychosoziale Intervention und  
Kommunikationsforschung, Universität Innsbruck  
in Kooperation mit  
Zentrum für Wissenschaft und Weiterbildung, Schloss Hofen

Winterthur CH, August 2014

Dies ist eine ergänzte Fassung vom 27. September 2014

Gerne dürfen Sie für nicht kommerzielle Zwecke Teile dieser Arbeit weiter verwenden. In diesem Fall bitte ich Sie, als Quelle meinen Namen, die vorliegende Arbeit und meine Webseite [www.kuscheln-schweiz.ch](http://www.kuscheln-schweiz.ch) anzugeben.

## Dank

Mein ganz besonderer Dank geht an die drei Frauen und die drei Männer, die mit mir ihre Erfahrungen vom Kuscheln geteilt haben. Durch den Einblick, den sie mir in sehr persönliche Bereiche ihres Erlebens gewährt haben, konnten erste, sehr wertvolle Daten über die Wirkung von Kuscheln mit Fremden gesammelt werden.

Meiner langjährigen Freundin und Begleiterin Marascha Daniela Heisig danke ich für ihren klaren Geist, mit dem sie mich dabei unterstützt hat, durch die schwierigen Stellen der Arbeit zu navigieren.

Mit einem warmen Herzen danke ich meinem Lebenspartner Philipp Steinmann, der mich während dem Forschen und Schreiben mit wunderbarem Essen versorgt und mit seiner Liebe unterstützt hat.

Und ich danke allen Frauen und Männern, die den Mut haben, mit fremden Menschen zu kuscheln und sich auf das Abenteuer einzulassen, nicht mit *einem auserwählten* Gegenüber, sondern mit *vielen* Gegenübern Nähe, Wärme, Berührung, Entspannung und Geborgenheit zu teilen. Das ist innere und äussere Friedensarbeit.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung und Motivation .....</b>	<b>5</b>
<b>I. THEORIETEIL.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Fragestellung.....</b>	<b>6</b>
<b>2 Hintergründe und wissenschaftliche Grundlagen.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Kuschelabend.....</b>	<b>7</b>
2.1.1 Woher kommt die Idee der Kuschelabende?.....	7
2.1.2 Kuschelabende in der Schweiz .....	7
2.1.3 Ablauf eines Kuschelabends bei Kuschn-Schweiz .....	8
2.1.4 Fokus der Leitung und Grundhaltung .....	9
2.1.5 Kuschelregeln.....	10
<b>2.2 Wissenschaftliche Grundlagen .....</b>	<b>11</b>
2.2.1 Berührung und Gesundheit .....	12
2.2.2 Achtsamkeitsforschung .....	14
2.2.3 Menschliche Grundbedürfnisse .....	15
2.2.4 Spiegelneuronen.....	17
2.2.5 Neurobiologie .....	20
2.2.6 Expertinneninterview mit Dr. phil. Beate Ditzen .....	21
<b>II. EMPIRISCHER TEIL .....</b>	<b>24</b>
<b>3 Forschungsdesign.....</b>	<b>24</b>
3.1 Art der Interviews .....	24
3.2 Befragte Personen.....	24
3.3 Ergebnisaufbereitung .....	25
3.4 Diskussion und Fazit.....	26
<b>4 Ergebnisse .....</b>	<b>27</b>
4.1 Portraits.....	27
4.2 Teilstandardisierte Fragen – Teil 1 .....	35
4.3 Teilstandardisierte Fragen – Teil 2 .....	44
<b>5 Diskussion und Fazit.....</b>	<b>47</b>
5.1 Kurzfristige Wirkung am Kuschelabend .....	47
5.2 Langfristige Wirkung an den Kuschelabenden .....	48
5.3 Langfristige Wirkung von Kuschelabenden im Alltag .....	51
5.4 Grenze entspannende und erregende Energie.....	55
<b>6 Forschungsausblick.....</b>	<b>58</b>
<b>7 Zusammenfassung .....</b>	<b>59</b>
<b>8 Schlusswort.....</b>	<b>60</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>61</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>63</b>
<b>Anhang A: Interviewleitfaden.....</b>	<b>63</b>
<b>Anhang B: Feedbacks von Teilnehmenden an Kuschelabenden..</b>	<b>69</b>

## **Einführung und Motivation**

Seit fünf Jahren leite ich Kuschelabende und -sonntage. Die Motivation dafür sowie für das Schreiben der vorliegenden Arbeit kam von meiner eigenen Begeisterung für das Kuscheln und meiner Überzeugung, dass sich Menschen in unserer Gesellschaft viel zu wenig berühren. In den vielen Singlehaushalten, den langen Arbeitstagen, dem schnellen Tempo und den vielen Kompensationsmöglichkeiten haben Mann und Frau dafür keine Zeit oder keinen Ort mehr. Dazu kommt, dass die Übersexualisierung von Körpern in den Medien absichtslose Berührung im Alltag oft verhindert.

Zu erleben, wie zwei Dutzend Menschen, die sich kaum zwei Stunden kennen, gemeinsam, achtsam und absichtslos in einem Haufen miteinander und durcheinander kuscheln ist jedesmal ein besonderes Erlebnis: Alle liegen entspannt, es gibt wenig bis keine Bewegung, der Atem von allen geht ruhig. Es liegt ein Gefühl von Verbundenheit, Geborgenheit, Sicherheit, Zugehörigkeit und Wohlbefinden in der Luft, das beinahe greifbar ist.

Ein Kuschelhaufen erinnert an alte Zeiten, in denen wir Menschen noch keine Häuser hatten, um uns zu schützen und keine Heizungen, um uns zu wärmen. Für Schutz und Wärme waren wir angewiesen auf die Gruppe und die Nähe von anderen Körpern.

So bin ich zur festen Überzeugung gelangt, dass Kuscheln in der Gruppe, ob mit bekannten oder fremden Menschen, zu zweit oder zu mehrt uralte archaische Bedürfnisse in uns weckt und deckt. Durch die Feedbacks in der Schlussrunde oder in nachfolgenden Mails kann ich darauf schließen, dass das Kuscheln in der Gruppe eine tief entspannende, befriedende und nährenden Wirkung hat, die bei den Teilnehmenden oft noch tagelang anhält.

## I. THEORIETEIL

### 1 Fragestellung

Die Hauptfrage, der ich in dieser Arbeit nachgehen werde, beschäftigt sich damit, welche subjektiv erlebte kurz- und langfristige Wirkung die Kuschelabende auf die Teilnehmenden hat und ob diese Wirkung auch in anderen Lebensbereichen spürbar ist. Ich unterscheide dabei die Wirkung, die sich an den Kuschelabenden selber zeigt und die, die sich im Alltag der Teilnehmenden zeigt.

**Fragestellung 1:**

*Welche kurzfristige Wirkung haben Kuschelabende auf die Teilnehmenden?*

**Fragestellung 2:**

*Welche langfristige Wirkung haben Kuschelabende auf die Teilnehmenden – bezogen auf den Kuschelabend selber?*

**Fragestellung 3:**

*Welche langfristige Wirkung haben Kuschelabende auf die Teilnehmenden – bezogen auf ihren Alltag?*

**Fragestellung 3a:**

*In welchen Lebensbereichen zeigt sich die Wirkung?*

**Fragestellung 3b:**

*Hat das Kuscheln eine Wirkung auf das Grundgefühl im Leben?*

Des weiteren werde ich der Frage nachgehen, ob und wie die Teilnehmenden die Grenze wahrnehmen zwischen der absichtslosen, entspannten Energie des Kuschelns und der sexuell erregenden Energie der Paarung und wie sie die Grenze einhalten.

**Fragestellung 4:**

*Wie erleben die Teilnehmenden die Grenze zwischen der absichtslosen, entspannenden Energie und der erregenden, sexuellen Energie?*

**Fragestellung 5:**

*Wie halten die Teilnehmenden die Grenze ein zwischen der absichtslosen entspannenden Energie und der erregenden, sexuellen Energie?*

## **2 Hintergründe und wissenschaftliche Grundlagen**

### **2.1 Kuschelabend**

#### **2.1.1 Woher kommt die Idee der Kuschelabende?**

Kuschelpartys wurden in New York erfunden. Dort sind sie erstmals im Jahre 2004 vom Therapeutenpaar Reid Mihalko (Sexualtherapeut) und Marcia Baczynski (Beziehungsberaterin) durchgeführt worden. Mihalko und Baczynski verfolgten mit den Kuschelpartys das Ziel, neuen Schwung in die bereits existierenden Beziehungen ihrer Klienten zu bringen, da sich der tägliche persönliche Körperkontakt zwischen den Partner/innen auf ein Minimum beschränkt hatte. 2005 hat Rosi Doebner die Kuschelpartys nach Berlin gebracht und seit 2007 gibt es sie in der Schweiz.

#### **2.1.2 Kuschelabende in der Schweiz**

Im Herbst 2009 begann ich gemeinsam mit einem Freund einmal pro Monat Kuschelabende in Zürich anzubieten. Im Oktober 2012 weiteten wir das Angebot auf Winterthur aus. In den fünf Jahren seit dem Start haben wir rund 80 Anlässen durchgeführt. Daran haben rund 1'500 Personen teilgenommen, bzw. rund 500 verschiedene Personen – jede Person durchschnittlich dreimal. Das Verhältnis von Frauen und Männern war jeweils ausgeglichen. Der jüngste Teilnehmer war 18 und die älteste Teilnehmerin 76 Jahre alt.

Das durchschnittliche Alter der Kuschlerinnen und Kuschler liegt zwischen 40 und 55. Sie haben verschiedenste berufliche Hintergründe. Die meisten sind Singles, es gibt jedoch auch Paare, die mitkuscheln oder Einzelpersonen aus Paarbeziehungen.

Anders als an den US-amerikanischen Kuschelpartys, an denen party-mässig auch gegessen und geredet wird, legen wir an unseren Kuschelveranstaltungen den Schwerpunkt auf eine stille nonverbale Kommunikation, auf Körperwahrnehmung, absichtslose Berührung und tiefes Entspannen im nahen Miteinander.

Die Kuschelabende bieten einen Ort, an dem Menschen sich in einer achtsamen Atmosphäre und sorgfältig angeleitet begegnen und berühren können. Es entsteht eine Zeitlosigkeit, in der sich Männer und Frauen entspannen und auftanken. „So ein Abend wirkt mehr als 2 Wochen Ferien!“, bemerkte ein Kuscheilnehmer.

Mit fremden Menschen kuscheln – das mag eigenartig anmuten. Jedoch, es lohnt sich: Immer wieder erfahren die Teilnehmenden überrascht, wie schnell das Fremde nicht mehr fremd ist. Und es ist wertvoll zu erleben, wie sich Wertvorstellungen verändern können an einem Abend, wie es an Wichtigkeit verliert, ob das Gegenüber blond oder braunhaarig, gross oder klein, alt oder jung, weiblich oder männlich ist. Es ist ein Mensch, der Nähe und absichtslose Berührung anbietet und diese selber genießt.

### **2.1.3 Ablauf eines Kuschelabends bei *kuscheln-schweiz.ch***

Der Kuschelabend hat einen klaren Ablauf, durch den die Teilnehmenden sorgfältig geführt werden. Zuerst bewegen sich alle für sich alleine, tanzen und schütteln ihren Alltag ab. Die Anleitungen verfolgen das Ziel, dass die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden vom Denken in die Körperwahrnehmung wechselt. Die Musik ist laut und regt zum schnellen Bewegen an.

Mit einfachen und spielerischen Übungen werden die Teilnehmenden dann in erste Begegnungen und Berührungen geführt. Auch hier ist der Fokus auf die Körperwahrnehmung gelegt und darauf, was sich im Körper, in der Wahrnehmung verändert, wenn die Anwesenden anderen Menschen begegnen, sich in die Augen schauen, sich sanft berühren oder umarmen. Dieser Teil ist hinterlegt mit sanfter, entspannender Musik.

Danach folgt eine Sequenz, in der sich die Teilnehmenden gegenseitig verwöhnen. Dafür verbinden sich die, die verwöhnt werden, die Augen. So wird die visuelle Wahrnehmung ausgeschlossen und damit das visuell geprägte Wertesystem, mit dem in Alltagsbegegnungen Menschen *ausgewählt und eingeordnet* werden. Durch den Ausschluss des Visuellen, werden die akustischen, kinästhetischen und olfaktorischen Sinneskanäle mehr angeregt. Nicht zu wissen, ob man von einer Frau oder einem Mann

berührt und verwöhnt wird und worden ist (es bleibt ein Geheimnis), hilft auch hier, eingefahrene Werte wie zum Beispiel: *Ich will als Mann nicht von einem Mann berührt werden!* zur Seite zu legen.

Im letzten Teil treffen sich alle auf einer ausgelegten Mattenwiese im Kuschelhaufen. Auch hier werden sie sorgfältig dazu angeleitet, sich einen Platz zu finden, auf dem sie sich wohl fühlen und sich so hinzulegen, dass sie sich entspannen können. Der Hinweis darauf, dass es nicht darum geht, *einen* oder *eine* Kuschelpartner/in zu finden, sondern sich im ganzen Haufen wohl zu fühlen und all die vielen Berührungen und die dadurch entstehende Wärme zu geniessen, unterstützt die Teilnehmenden dabei, alte Muster von *zu zweit ist es am schönsten* abzulegen und sich an neue Experimente zu wagen.

In der Schlussrunde sind die Gesichter weich und entspannt. Für viele ist es schwierig, Worte zu finden, weil sie so sehr in die Körperwahrnehmung und die Entspannung abgetaucht sind. Die Kuschler und Kuschlerinnen gehen mit einem Gefühl von Zugehörigkeit, Glück, Genährtsein und einem inneren Frieden nach Hause.

#### **2.1.4 Fokus der Leitung und Grundhaltung**

Als Leitung lege ich grossen Wert darauf, dass sich die Teilnehmenden wohl fühlen. Das heisst, ich erinnere sie im Laufe eines Abends wiederholt daran, auf ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen, ihr eigenens Ja und *Nein* zu hören und auch danach zu handeln. Sind sie irgendwo unschlüssig, ermuntere ich sie, aus einem *Vielleicht* ein *Nein* zu machen. Denn ein *Nein* kann jederzeit wieder in ein *Ja* umgewandelt werden (und umgekehrt), falls sich das Bedürfnis oder das Befinden ändern sollte. Um nach einem eigenen *Nein* zu handeln, hilft auch der von der Leitung proklamierte Satz: *Ein Nein zu jemand anderem ist immer ein Ja für dich selber*. Dieser Satz hilft auch, ein Nein zu akzeptieren, denn: *Wer möchte schon, dass das Gegenüber eine Berührung erduldet ohne sie zu geniessen*.

Durch die Übungen und Anleitungen werden die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit mit sich selber unterstützt und gefördert. Die Teilnehmenden

den sollen nichts tun, was ihnen nicht Freude macht. Sie können sich auch jederzeit eine Auszeit nehmen sowie an einer Übung nicht oder nur teilweise teilnehmen.

Durch diese vermittelte Haltung fühlen sich die Teilnehmenden unterstützt und geschützt, wirklich ihren Bedürfnissen zu folgen und zu ihren eigenen Grenzen zu stehen. Es entsteht eine achtsame, respektvolle Atmosphäre in der sich die Teilnehmenden getrauen, Neues auszuprobieren, lange Vermisstes wieder zuzulassen und einfach zu genießen. Sollte sich jemand unwohl fühlen, eine Frage haben oder Unterstützung brauchen, können sie sich jederzeit an die Kuscheleitung wenden.

Zu einem Gefühl von Sicherheit trägt auch bei, dass die Leitung genau darauf achtet, dass die Kuschelregeln jederzeit eingehalten werden.

### **2.1.5 Kuschelregeln**

- a) Alle bleiben jederzeit komplett bekleidet.
- b) Kein Sex. - Auch kein Trockensex, Fummeln, Grabschen, Streicheln unter den Kleidern, Küssen oder sonst was in der Art.
- c) Auch wenn mal ein sexuelles Gefühl entstehen sollte, entspanne dich immer wieder in die Kuschelenergie. Dabei hilft der Fokus auf den eigenen Atem, bzw. ein langsames, bewusstes Ein- und Ausatmen.
- d) Wenn du ein JA spürst, sag JA. Wenn du ein NEIN spürst, sag NEIN. Wenn du ein VIELLEICHT spürst, sag NEIN!
- e) Wir ermutigen dich, dein JA auch jederzeit in ein NEIN zu verwandeln - oder dein NEIN in ein JA.
- f) Sei respektvoll im Umgang mit den Anderen. Akzeptiere ein NEIN uneingeschränkt!
- g) Es gibt kein Kuschel-Muss. Tue nichts was du nicht möchtest und lass auch nichts mit dir tun was du nicht möchtest.
- h) Nutze den Abend als Begegnungs- und Experimentierfeld für dich. Du selbst bestimmst, wie viel Neues du ausprobieren möchtest.
- i) Wenn du in einer Partnerschaft bist, kläre die Grenzen VORHER und ändere diese Abmachung nicht während dem Abend.

- j) Weinen und Lachen sind gleichermassen willkommen.
- k) Achte darauf, dass du draussen nichts preisgibst, was im Kuschelraum geschieht oder gesagt wird. Andere möchten dies vielleicht im Vertrauen halten. Kein Tratsch und Geschwätz über andere.
- l) Sei pünktlich, achte auf deine Hygiene und übe gute 'Kuschelmanieren'!
- m) Kein Alkohol und keine Drogen.

(vgl. Braendle, 2014)

Es ist offensichtlich, dass die Leitung die Einhaltung der Kuschelregeln nicht voll und ganz gewährleisten kann. Übertretung der Regeln a) und b) sind jedoch gut von aussen sichtbar und die Leitung kann schnell intervenieren. Auch eine Übertretung der Punkte c) und f) sowie l) und m) sind für ein geübtes Auge meist sichtbar und so auch ansprechbar. Die anderen Punkte werden durch wiederholtes Anleiten den Teilnehmenden immer wieder in Erinnerung gerufen.

## **2.2 Wissenschaftliche Grundlagen**

Es gibt keine oder nur sehr wenige Forschungen über die Wirkung von Berührung, bzw. Kuscheln mit fremden Menschen. Aus diesem Grund habe ich mich auf die Suche gemacht, ob und wie meine subjektive Beobachtung an den Kuschelabenden in wissenschaftlichen Disziplinen verortbar sein könnten.

Ich bin auf verschiedene interessante Disziplinen gestossen von denen ich folgende etwas näher erläutern möchte:

- Berührung und Gesundheit
- Achtsamkeitsforschung
- Biopsychosoziale Grundbedürfnisse
- Spiegelneurone
- Neurobiologie

Im Folgenden werde ich jede Disziplin kurz erläutern und danach den Bezug zum Kuscheln mit Fremden in der Gruppe herstellen. Den Abschluss des Kapitels bildet ein Expertinnen-Interview zum Thema.

## **2.2.1 Berührung und Gesundheit**

### **Forschung zu Berührung und Gesundheit**

Zahlreiche Forschungen weisen darauf hin, dass Berührungen so existenziell für die Gesundheit sind wie essen oder schlafen: Babies brauchen körperliche Nähe für eine gesunde Entwicklung, Testpersonen erzielen schon nach einer aufmunternden Berührung am Unterarm bessere Resultate in Prüfungen, Patient/innen erleben die Visite ihres Arztes/ihrer Ärztin länger, wenn sie während der Visite berührt werden. Berührungen wirken sich positiv auf Depressionen aus, wirken stressmindernd, lindern Schmerzen und stärken das Immunsystem.

Die Haut ist das grösste menschliche Sinnesorgan und ist durchsetzt von Millionen von sensiblen Nervenzellen, die schon auf kleinste Berührungsreize ansprechen. Untersuchungen des *Touch Research Instituts der Universität Miami* haben gezeigt, dass Berührungen positive Auswirkungen haben bei Anorexie, Alzheimer, Depression, Arthritis, Zwangsstörungen etc. (vgl. Hernandez-Reif et al. 2000 und Field 2010)

Beziehungen sind stabiler und glücklicher, wenn sich die Partner/innen mehr Berührung schenken. Verschiedenste Studien mit Paaren haben gezeigt, dass Berührung sowohl körperlichen als auch psychischen Stress reduziert (vgl. Ditzen et al. 2007 und 2008). Menschen in glücklichen Ehen haben laut Studien den grössten Gewinn von der Berührung ihres Partners oder ihrer Partnerin: „... among married individuals, higher marital quality is associated with decreased risk of infection, faster recovery from injury, and a lower rate of mortality following a diagnosis of life-threatening illness...“ (Coan et al 2006, S.1032).

## **Berührung, Gesundheit und Kuscheln**

Wie schon erwähnt fällt eine *Kuschelberührung mit Fremden* bei allen oben genannten Studien durch die Maschen – unter anderem auch darum, weil in unserer Gesellschaft die Trennung von entspannendem und erregendem Körperkontakt zwischen Erwachsenen weitgehend verloren gegangen ist. Meistens wird „... jeder Wunsch nach Körperkontakt [wird] als sexuell gedeutet. Daher werden die Tabus gegen Sex gleichermassen auf alle Wohlgefühl vermittelnden nicht geschlechtlichen Formen von Körperkontakt ausgedehnt.“ (Liedloff 1987, Seite 195). Das heisst, in Studien mit Paaren wird intime Berührung nicht differenziert betrachtet und Studien mit Fremden sind darum nicht möglich, weil jede Berührung einer fremden Person sofort als sexuelle Interaktion eingestuft wird und die Probanden dementsprechend anregt oder aufregt (anstatt sie zu entspannen).

In der oben erwähnten Studie von Coan et al. (2006) wird die Stressreduktion von Frauen gemessen, wenn die Hand der Probandin a) von der Hand ihres Ehemannes gehalten wird, b) von einem Fremden gehalten wird, c) nicht gehalten wird. Bei a) ist die Stressreduktion signifikant höher als bei b) →sehr wenig oder c) →keine.

Es wäre interessant zu sehen, wie das Händehalten eines Fremden nach einer entsprechenden *Kuschel-Vorbereitung* im Test wirkt. An den Kuschelabenden stellen wir durch den Aufbau des Abends eine vertrauensvolle Atmosphäre her (siehe Kapitel 2.1.4), die nicht vergleichbar ist mit einer Laborsituation.

Oder was wäre anders, wenn die Probandin weiss, dass sie dieser fremden Hand vertrauen darf und dass sie sich nicht schämen muss, wenn sie das tut oder dass das Händehalten keine Erwartungen an sie mit sich bringt usw. Das und mehr entspricht gängigen Verhaltensmustern von Frauen (und Männern) in unserer Gesellschaft, die Einfluss auf das Forschungssetting von Coan gehabt haben könnten.

## 2.2.2 Achtsamkeitsforschung

### Was ist Achtsamkeit?

Paul Grossman, Forschungsdirektor der Abteilung für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik Basel und Direktor des Europäischen Instituts für Achtsamkeit in Freiburg im Breisgau erklärt Achtsamkeit folgendermassen: Achtsamkeit ist „... ein Gewahrsein der momentanen Erfahrung, ohne das Wahrgenommene zu beurteilen. Eine bedingungslose Zuwendung zu jeder möglichen, auch unangenehmen Erfahrung. Sie können Ihren Atem verfolgen, die Geräuschkulisse um sich herum, Musik, Ihre Körperempfindungen, Ihre Emotionen, Ihre Gedanken, alles. Was Sie beobachten, ist ganz egal. Achtsamkeit bedeutet eine offene, zugewandte Einstellung, so gut es geht, ohne den Gegenstand Ihrer Wahrnehmung gleich zu bewerten. Das ist das Schwierige und gleichzeitig Heilsame daran.“ (Grossman 2013, S.21) Achtsamkeitsübungen haben ihre Wurzeln in der buddhistischen Tradition.

### Achtsamkeit und Gesundheit

Jon Kabat Zinn hat die Methode der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)<sup>1</sup> in den 1970er-Jahren an der University of Massachusetts entwickelt. Dieser alternative medizinische Ansatz fokussiert vor allem auf die Behandlung von chronisch psychischen und physischen Erkrankungen. Die innere Aufmerksamkeit auf den Moment, auf den Atem, auf Hören, Sehen, Emotionen, Körperwahrnehmungen und Gedanken wirkt entspannend und ausgleichend. MBSR wird erfolgreich angewendet bei Angststörungen, Depression, Essstörungen, chronischen Schmerzen etc. (vgl. Majumda et al. 2002 und Grossmann et al. 2004). Anders als beim Meditieren, brauchen die Achtsamkeitsübungen kein spezielles Setting – sie können in alle alltäglichen Aktivitäten eingebaut werden. Neben dem Heileffekt für verschiedene Erkrankungen erhöhen sie auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Praktizierenden ohne Erkrankungen (vgl. Kabat-Zinn 2013).

---

<sup>1</sup> Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

## Achtsamkeit und Kuscheln

In den Einstiegsübungen werden die Teilnehmenden (TN) des Kuschelabends zu Achtsamkeitsübungen angeleitet - zum Beispiel über die Wahrnehmung ihres Atems: wie er fein an ihren Nasenflügeln vorbeistreicht, wie sich das anfühlt, was für ein Geräusch er dabei macht usw. Auch andere feine Sinnes- und Körperwahrnehmungen mit sich allein und in der Begegnung mit anderen bringen die TN in eine wache Achtsamkeit mit sich selber und ihrer Umgebung sowie in eine intensive Präsenz für den Moment.

Was den TN auch hilft, immer wieder in die Achtsamkeit und damit in die Wahrnehmung des Momentes zu kommen, sind die Erinnerungshilfen an die *Ja/Nein-Regel*<sup>2</sup>: dass sie immer wieder genau wahrnehmen, ob ein Kontakt oder eine Berührung für sie stimmt (egal ob aktiv oder passiv empfangend<sup>3</sup>) und entsprechend danach handeln. Sie werden auch daran erinnert, dass ein *Nein* für jemand anders immer ein *Ja* zu sich selber ist und dass sie aus einem *Nein* jederzeit wieder ein *Ja* machen können und umgekehrt. Das unterstützt sie dabei, alte Verhaltensmuster wie *ich darf nicht* oder *ich sollte* oder *was passiert wenn* abzulegen und sich im sicheren Rahmen ohne Druck und Angst an neue Erfahrungen zu wagen. Die TN erweitern so ihr Handlungs- und Genussrepertoire, erhöhen ihre Gehirnplastizität und steigern ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität.

### 2.2.3 Menschliche Grundbedürfnisse

#### Bedürfnis nach Bindung

Menschen sind als soziale Wesen stammesgeschichtlich auf Bindung programmiert. Eine geglückte Kontaktaufnahme „... und das auf dieser Basis entstehende Gefühl der Bindung führen auch zu einem Ausstoss körpereigener Opioiden. Dies erklärt nicht nur, warum zwischenmenschliche Zu-

---

<sup>2</sup> Die Ja/Nein-Regel entspricht der Egoismus- und Vetoregel beim Hamburger Modell der Paartherapie (Hauch 2006, Seite 62)

<sup>3</sup> Diese Bezeichnung bezieht sich auf das *Touching for pleasure* (vgl. Kennedy und Dean 1986) bei dem beide Partner/innen bei einer Berührung als empfangend wahrgenommen werden - im Gegensatz zu der Haltung, dass beim Berühren jeweils eine Person gebend und die andere empfangend ist.

wendung – wie sich auch in Studien zeigte – Schmerzen erträglicher macht, sondern auch warum wir neurobiologisch auf Bindung geeicht sind.“ (Bauer 2006, Seite 61)

### **Biopsychosoziale Grundbedürfnisse**

Die Qualität unserer Beziehungen macht unsere Lebensqualität aus. Und die Qualität dieser Beziehungen richtet sich danach, in welchem Masse psychosoziale Grundbedürfnisse gedeckt sind. Diese sind laut Kurt Loewit (2012): Akzeptanz, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Zuwendung, Nähe, Wärme und Geborgenheit. Sind diese Grundbedürfnisse gedeckt, erfahren die Menschen Vertrauen und Sicherheit. „Dieses Erleben ist dann besonders intensiv, wenn Annahme, Zuwendung, Zugehörigkeit etc. auch körperlich-sinnenhaft vermittelt werden. Daher sind intime Beziehungen besonders geeignet diese Inhalte zu vermitteln und zugleich zu erfüllen.“ (Loewit 2012).

In seinen Ausführungen bezieht sich Loewit vor allem auf Zweierbeziehungen und die Sexualität. Diese intime Art, Grundbedürfnisse zu erfüllen, lässt sich jedoch auch in einem sinnlichen Kontakt mit mehreren Personen erleben, insbesondere beim Kuscheln mit Fremden in einer vertrauensvollen Atmosphäre (siehe unten).

Die oben erwähnten Grundbedürfnisse können in einem Gefühl von *Verbundenheit* zusammengefasst werden.

### **Bedürfnis nach Verbundenheit und Freiheit**

Dem Grundbedürfnis *Verbundenheit* stellt Gerald Hüther das Grundbedürfnis *Freiheit* gegenüber: „Wir wollen gleichzeitig verbunden sein, aber auch wachsen, autonom und frei werden.“ (Hüther 2011, Seite 15) Es ist nicht gerade einfach, diese zwei vordergründig so verschiedenen Bedürfnisse zusammenzubringen und doch geht es immer wieder darum im Leben, eine Balance zu finden zwischen diesen zwei grossen Prinzipien des Lebens. Sind sie beide gleichzeitig erfüllt, dann entsteht Begeisterung.

Und Begeisterung, so Hüther, sei Dünger für das Gehirn. (vgl. Hüther 2011). Dieser Dünger ist Voraussetzung zum Lernen und Wachsen.

### **Menschliche Grundbedürfnisse und Kuscheln**

An den Kuschelanlässen können die TN viele der erwähnten biopsychosozialen Grundbedürfnisse decken. Je öfter sie kommen und desto vertrauter sie sind mit dem Ablauf des Abends, desto mehr zwischenmenschliche Zuwendung können sie erleben und desto mehr fühlen sie sich akzeptiert, angenommen, geborgen und zugehörig. Da diese Gefühle beim Kuscheln in einem intimen, sinnlichen Körperkontakt<sup>4</sup> erfahren werden, werden sie umso intensiver erfüllt (siehe oben).

Ausserdem bietet ein Kuschelabend einen stressfreien Raum, um Neues auszuprobieren. Dabei haben die beiden Grundbedürfnisse nach Hüther, sowohl die *Verbundenheit*, als auch die *Freiheit*, einen gleichwertigen Platz. Nach Gerhard Schrabal (2014, Seite 141) erleben Teilnehmende an Kuschelabenden:

„- die Erfahrung von emotionaler Sicherheit, von Angenommensein, von Nähe und Zugehörigkeit, die eine völlige Entspannung ermöglicht  
- die Erfahrung von emotionaler Freiheit, von Anonymität und Verpflichtungslosigkeit.“

### **2.2.4 Spiegelneuronen**

#### **Was sind Spiegelneuronen?**

Spiegelneuronen lassen uns Handlungen anderer Menschen nachempfinden, ja sogar unbewusst nachahmen. Wie schnell erwidern wir ein freundliches Lächeln, ohne dass wir uns dessen bewusst sind oder lehnen uns fast exakt gleichzeitig im Sessel zurück wie unser Gegenüber. Dasselbe

---

<sup>4</sup> In unserer Gesellschaft ist Sexualität oft ein Weg, um Grundbedürfnisse wie Nähe etc. zu befriedigen (siehe Kapitel 2.2.1). An den Kuschelabenden mit den spezifischen Kuschelregeln sind intime Berührungen möglich ohne eine sexuelle Handlung (welche oft gar nicht dem wahren Bedürfnis entspricht). Frauen wie Männer geniessen diese Möglichkeit an den Kuschelabenden gleichermassen.

passiert auch mit Gefühlen von anderen: Wir fühlen, was unser Gegenüber fühlt. Ein gutes Beispiel dafür ist die traurige Geschichte von jemandem, die in uns selber Traurigkeit weckt oder sogar unsere Augen feucht werden lässt. „Wachgerufen werden in uns dabei genau jene Nervenzellen für die Vorstellung von Empfindungen, die in Aktion getreten wären, wenn wir uns selbst in der Situation befunden hätten, in der wir die Person beobachten.“ (Bauer 2006, Seite 44). Wissenschaftler nennen das die *neurobiologische Resonanz*. Das heisst, Handlungen oder Gefühle anderer können *ansteckend* sein. Durch die Funktion der Spiegelneuronen lassen sich auch Intuition und Empathie erklären.

Spiegelneurone sind nicht nur im Zusammenspiel von zwei Personen wichtig, sondern dienen auch als soziales Orientierungssystem. „Spiegelneurone sind das neuronale Format für einen überindividuellen, intuitiv verfügbaren, gemeinsamen Verständnisraum.“ (Bauer 2006, Seite 106). Das heisst, es gibt in einer sozialen Gemeinschaft ein *intuitives* Verständnis über mögliches Erleben und Verhalten innerhalb dieser Gemeinschaft. Dadurch werden Situationen vorhersehbar und berechenbar. Dieser Umstand lässt uns in einer bekannten sozialen Gruppe Sicherheit und Vertrauen erfahren.

### **Spiegelneuronen und Kuscheln**

An den Kuschelabenden spielen die Spiegelneuronen eine wichtige Rolle. Schon beim Empfang durch ein willkommen heissendes Lächeln regen die Spiegelneuronen entspannende Gefühle bei den TN an. Auch die warme Umarmung zur Begrüssung und die einladende, ruhige Atmosphäre tragen zur Entspannung bei. Erste Nervositäten werden schon etwas beruhigt. So geht es weiter: Die meist offenen und ehrlich ausgesprochenen Befindlichkeiten in der ersten Runde regen die Empathie für die anderen Menschen an und schaffen ein erstes Gefühl von Verbundenheit. Wenn die TN dann langsam und achtsam in erste Begegnungen und Berührungen einsteigen, sich tief in die Augen schauen und dabei genau auf ihre Grenzen achten, erweitert sich dieses Gefühl von Achtsamkeit und Ver-

bundenheit. Es ist ein Funkenfeuer von Spiegelneuronen, die hier aktiviert werden und die TN mit meist entspannenden Gefühlen füttern.

Die Spiegelneurone spielen aber nicht nur in den individuellen Begegnungen eine wichtige Rolle, sondern auch in der Kuschelgemeinschaft als Ganzes:

Ungefähr ein Drittel der TN an jedem Kuschelabend sind Menschen, die sehr vertraut sind mit dem Ablauf, mit den Möglichkeiten und mit den Gefühlen, die entstehen können. Ein weiterer Drittel der TN waren mindestens schon einmal dabei und kennt den Ablauf ebenfalls. Diese zwei Drittel der TN bilden mit ihren gleichsam individuellen Systemen der Spiegelneuronen „... ein *gemeinsames Vielfaches*, eine Art Pool, in dem die Programme für alle Handlungs- und Erlebensmöglichkeiten gespeichert sind...“ (Bauer 2006, Seite 106), die an einem Kuschelabend möglich und gangbar sind. Der letzte Drittel von TN, die *Neuen*, treten in Resonanz mit diesem *gemeinsamen Vielfachen*, das – wie oben genannt – geprägt ist von *absichtsloser Berührung, Achtsamkeit, Erfüllung biopsychosozialer Grundbedürfnisse* sowie der Einladung zu *Verbundenheit und Freiheit*. Durch diese Resonanz gelangen die TN innerhalb kurzer Zeit in eine Erfahrung von Vertrauen, Sicherheit, Zugehörigkeit und tiefer Entspannung – dieses Phänomen wird auch die *Kuschelenergie* genannt.

Schrabal (2006, Seite 142) weist darauf hin, „... dass die Entstehung der „Kuschelenergie“ möglicherweise ein Phänomen darstellt, das durch den Umschlag von Quantität in Qualität entsteht. Dieses spontane Umschlagen finden wir häufig auch in den Auswirkungen der „Kuschelenergie“ wieder. Es kann sein, dass erst einmal gar nichts zu geschehen scheint, und dann erfolgt plötzlich ein nachhaltiger Entwicklungsschub. Dies kann u. U. schon auf der ersten besuchten Kuschelparty geschehen, manchmal sind aber auch mehrere Besuche notwendig, damit sich eine deutlich spürbare Wirkung aufbauen kann.“

## **2.2.5 Neurobiologie**

### **Neue Forschungsergebnisse**

In den letzten Jahren wurden in der Neurobiologie durchschlagende neue Ergebnisse gefunden. Eines der wichtigsten ist, dass sich das menschliche Gehirn Zeit seines Lebens verändern kann. Das heisst, dass sich der Mensch nicht, wie so lange geglaubt, mit seinen frühkindlichen und anderen tiefen Prägungen arrangieren muss, sondern diese nachhaltig verändern kann. Genauso kann er antrainierte Verhaltensmuster, Haltungen und Wertvorstellungen über sich und andere verändern und neues dazu lernen.

Dies passiert, indem sich Menschen neuen Herausforderungen stellen. Immer wenn sie eine solche neue Herausforderung erfolgreich gemeistert haben, kommt es im Gehirn zu einer ganzen Reihe von Veränderungen. „Je häufiger ähnliche Herausforderungen auftreten und auf diese einmal gebahnte Weise gemeistert werden, desto stärker werden die dabei aktivierte Verbindungen gebahnt und gefestigt.“ (Hüther 2014, Seite 116).

Die Neurowissenschaften zeigen auf, dass Veränderungen am effektivsten möglich sind, wenn dabei möglichst viele Sinneskanäle einbezogen werden. „Verändert werden kann also vor allem, was erlebnismässig aktiviert ist.“ (Künzler 2014, Seite 126)

### **Neurobiologie und Kuscheln**

Ein erster Kuschelabend ist für viele per se schon eine Herausforderung. Zum einen weil Kuschelabende nicht alltäglich sind, zum anderen, weil jede Person mit eigenen Befürchtungen oder gar Ängsten kommt. Die Teilnehmenden sind konfrontiert mit genau den Seiten, die es ihnen auch im Alltag schwierig machen, auf andere Menschen zuzugehen oder intime Nähe zu geniessen. Oft anzutreffen ist zum Beispiel die nagende innere Frage, ob sich überhaupt jemand für sie interessieren wird oder sie den ganzen Abend über alleine bleiben werden.

Da der Kuschelabend mit einer Atmosphäre von Akzeptanz und Wertschätzung sowie sorgfältig auf eine Weise angeleitet ist, dass niemand

alleine bleibt, passiert es so gut wie nie, dass jemand aktiv ausgeschlossen wird. Auch andere Ängste im Bezug auf Begegnungen und Berührungen verschwinden mit dem Erleben von Zugehörigkeit und Sicherheit.

Die Teilnehmenden werden zu Beginn auch dazu eingeladen, den Kuschelraum als Forschungsraum zu nutzen. Viele tun dies auch und wagen sich an ihre eigenen inneren Schwellenängste. So schaffen sie jedesmal einen weiteren Schritt der Herausforderung und ihre neuronalen Bahnen verändern sich stetig.

Das wird auch dadurch unterstützt, dass an den Kuschelabenden keine verbale Kommunikation zwischen den Teilnehmenden stattfindet, sondern ausschliesslich über die Sinne kommuniziert wird. Die Körperwahrnehmung und -empfindung steht dabei klar im Vordergrund, aber auch das Gehör und der Geruchsinn sind angeregt. Die Augen werden bewusst nicht so stark benutzt – als Gegengewicht zum oft übervisualisierten Alltag. Augen sind vor allem dann wichtig, wenn die Teilnehmenden innehalten und sich ganz bewusst und länger in die Augen schauen.

### **2.2.6 Expertinneninterview mit Dr. phil. Beate Ditzen**

Eine Person, die sich explizit mit Gesundheit und Berührung beschäftigt hat, ist Frau Dr. phil. Beate Ditzen. Sie ist Oberassistentin am *Psychologischen Institut – Klinische Psychologie und Psychotherapie* der Universität Zürich. Sie hat verschiedene Studien zum Thema Berührung und Gesundheit durchgeführt.

Im Interview mit Frau Ditzen habe ich mehr über ihre Forschung erfahren und auch darüber, wie sie die Wirkung von Kuscheln mit Fremden beurteilt.

#### **Frau Ditzen, was genau untersuchen Sie in Ihren Studien?**

In den Studien wurde untersucht, ob und wie sich Berührung auf die Stressminderung der Probanden auswirkt. Die Resultate weisen klar darauf hin, dass sich Berührung, die vor einem Stresstest stattfindet, stress-

mindernd auswirkt. Das heisst, dass die Berührung eine langandauernde stressmindernde Wirkung hat.

### **Wer sind die Probanden?**

In den Forschungssettings wurden ausschliesslich Beziehungs-Dyaden untersucht. Es waren dies Paare, die sich schon länger kennen. Bei den Paaren handelte es sich um normal-zufriedene Paare. Ditzen weist darauf hin, dass diese Paare eine Berührungskultur etabliert haben, die für beide stimmig ist – das *mehr-oder-weniger-Berührung* ist dabei irrelevant, relevant ist nur die Zufriedenheit.

Therapiesuchende Paare stellen sich wenig zur Verfügung für nichttherapeutische Studien, obwohl Ditzen es auch interessant fände, solche Paare in die Forschung einzubeziehen. Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen würden die Resultate nicht mehr vergleichbar machen mit einer gesunden Stichprobe – deshalb wurden für die Studien nur gesunde Paare untersucht.

### **Wie wird die Stressminderung gemessen?**

Der Stresslevel wird mit verschiedenen Faktoren gemessen. Am häufigsten anhand von:

- Blutdruck
- Herzfrequenz
- Cortisol im Speichel
- Alpha-Amylase im Speichel

Bei vermindertem Stress sind der Blutdruck tiefer, der Herzrhythmus langsamer und der Cortisol- sowie der Alpha-Amylasespiegel tiefer.

### **Wurde auch die Wirkung von sexuellen Interaktionen erforscht?**

Die Wirkung von sexuellen Interaktionen wurde in Ditzens Studie nicht explizit erforscht. Für Ditzen gehen die verschiedenen Formen von intimer Berührung ineinander über, sind also nicht so klar abtrennbar in ihrer Wirkung. In einer neuen Studie zum Zusammenhang zwischen Oxytocin und Wundheilung halten die Paare 6 mal am Tag ihre Interaktionen fest. Dort wird unter anderem auch danach gefragt, ob die Paare Sex hatten.

### **Ist Kuscheln mit Fremden laut der Expertin stressmindernd?**

Beate Ditzen hält es aus einer psychobiologischen Sicht für wenig wahrscheinlich, dass Berührungen mit Fremden stressmindernd wirken. Ditzen anerkennt, dass das Kuscheln durchaus positive Effekte haben kann, führt das aber eher auf das körpereigene Belohnungssystem zurück, als auf eine stressreduzierende Wirkung. Sie bezweifelt, dass bei einem Test die Herzfrequenz oder der Cortisol-Spiegel tiefer wären.

Ditzen bezieht sich dazu auf Resultate der Attraktivitätsforschung. „Auch bei positiv wahrgenommenen Ereignissen finden wir keine Reduktion von der Alpha-Amylase.“ Sie bemerkt, dass Resultate aus der Attraktivitätsforschung darauf hinweisen, dass Menschen, die sich neu kennen lernen und attraktiv finden, zwar sehr beflügelt sind und sich durchaus wohl fühlen, dass bei ihnen jedoch keine Stressminderung nachweisbar ist.

Laut Ditzen wirkt Berührung demnach nur stressmindernd bei Dyaden, die sich schon lange kennen. Die Beziehung muss etabliert sein, Menschen müssen Sicherheit, Verlässlichkeit und Beruhigung in der Beziehung kennen. Nur dann kann eine Berührung stressmindernd wirken.

Zum Kuscheln mit Fremden ist Ditzen keine Forschung bekannt.

## **II. EMPIRISCHER TEIL**

### **3 Forschungsdesign**

Um die in Kapitel 1 aufgeführten Fragestellungen zu beantworten habe ich neben Feedbacks von Teilnehmenden eine qualitative Forschung mit Befragungen durchgeführt.

#### **3.1 Art der Interviews**

Für die Interviews habe ich mit einem teilstandardisierten Interviewleitfaden gearbeitet. Dadurch gab es Raum für individuelle Aussagen. Ich habe die Interviews persönlich durchgeführt. Jedes dauerte ca. 1.5 Stunden.

#### **3.2 Befragte Personen**

Befragt wurden sechs Personen – drei Frauen und drei Männer.

Alle befragten Personen haben an mindestens 5 Kuschelanlässen von mir teilgenommen. Der letzte besuchte Kuschel Anlass liegt nicht mehr als 3 Monate zurück.

Bei der Auswahl der Personen habe ich darauf geachtet (meine subjektiven Einschätzung), dass sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen Befragte dabei sind, deren Persönlichkeitsstruktur unterschiedlich ist. Das heisst es sind bei beiden Geschlechtern solche dabei, die psychisch stabil, eher stabil und weniger stabil sind.

Ausserdem habe ich von allen sechs Personen den Eindruck, dass sie mit einer Bewusstheit an den Kuschelanlässen teilnehmen, die über das Geniessen hinausgeht. Sie reflektieren das Geschehene sowie ihre eigene Wahrnehmung und sind mit einem Bewusstsein unterwegs, dass sie mit jeder Kuschelerfahrung etwas mitnehmen in ihren Alltag.

### 3.3 Ergebnisaufbereitung

Die persönlichen Umstände der Befragten sowie die Fragen 1-4 des Interviewleitfadens (siehe Anhang A) werden in Kurzportraits aufgearbeitet.

Um den Datenschutz zu gewährleisten sind die Daten der Personen anonymisiert worden. Die Anonymisierung erfolgt mit den Buchstaben A bis F.

In den Portraits werden die befragten Personen anhand folgender Punkte beschrieben:

- Geschlecht
- Alter
- Kinder
- Beziehungsstand
- Wohnen
- Beruf
- eigenes Lebensthema der vergangen 2-3 Jahre
- Auslöser für den Besuch des ersten Kuschelabends (Frage 1, siehe Anhang A)
- Wünsche für den ersten Kuschelabend (Frage 2, siehe Anhang A)
- Datum des ersten besuchten Kuschelabends
- Datum des letzten besuchten Kuschelabends
- Anzahl besuchter Kuschelabende
- Was hat sich bei der Person verändert während der Zeit, in der sie Kuschelabende besucht hat → bezogen auf die Kuschelabende selber, nicht auf andere Bereiche ihres Lebens. Was waren wichtige Erlebnisse, Erkenntnisse usw. (Frage 3, siehe Anhang A)
- Wie ist es JETZT, wenn sie an einem Kuschelabend sind. Wie fühlen sie sich. Wie bewegen sie sich. (Frage 4, siehe Anhang A)

Die Antworten zu den teilstandardisierten Fragen sind in Teil 1 und Teil 2 aufgeteilt. Teil 1 beinhaltet die Fragen betreffend den längerfristigen Wirkungen von Kuschelabenden im Alltag der TN (Fragen 5-14, siehe Anhang A) im. Teil 2 beinhaltet die Fragen betreffend der Grenze zwischen

erregender und entspannender Energie (Fragen 15-16, siehe Anhang A).  
Die Antworten beider Teile sind nach dem selben Prinzip aufgearbeitet:

Die Antworten zu den standardisierten Fragen sind in Tabellen aufgezeigt.  
Die Antworten zu den offenen Fragen sind anschliessend an die entsprechende Tabelle einzeln aufgelistet.

### **3.4 Diskussion und Fazit**

Die sich wiederholenden Aussagen werden zusammengefasst und in Tabellen dargestellt. In der Diskussion und dem Fazit werden Schlussfolgerungen daraus gezogen und Querverbindungen hergestellt zu den Hintergründen und Wissenschaftlichen Grundlagen (siehe Kapitel 2).

## 4 Ergebnisse

### 4.1 Portraits

Die Portraits vermitteln ein Bild von verschiedenen Menschen, die Kuschelabende besuchen. Trotz ihrer Verschiedenartigkeit sind diese Menschen verbunden über gemeinsame Gefühle und Wünsche.

Allen gemeinsam ist die Neugier (6 von 6), die sie zum Teilnehmen an einem Kuschelabend bewegte. Fast alle gaben als Grund ausserdem fehlende körperliche Nähe an (5), Einsamkeit (5) oder wünschten sich, jemanden zu treffen, in den/die sie sich verlieben könnten (5). Die Hälfte der TN wünschte sich ausserdem Entspannung.

(Frage 1 und 2, siehe Anhang A).

#### Kurzportrait Frau A

Frau A ist 53 Jahre alt. Sie ist Single, hat keine Kinder, wohnt alleine in einer Wohnung und ist als Fachlehrperson tätig.

Ihr Lebensthema in den letzten Jahren war: „Ganz Frau zu sein und mein Frausein zu geniessen - auch die erotischen und sexuellen Aspekte vom Frausein. Sowie mehr Achtsamkeit und Präsenz im Umgang mit körperlicher Nähe und Distanz gewinnen.“

Neugier, Sehnsucht nach körperlicher Nähe und Einsamkeit waren für sie Auslöser, das erste Mal an einem Kuschelabend teilzunehmen. In einer Therapie war sie darauf aufmerksam gemacht worden.

Sie hatte sich gewünscht, am Kuschelabend körperliche Nähe zu erleben und gleichzeitig Nähe nicht als bedrohlich zu empfinden. Sie wünschte sich, eine neue Erfahrung zu machen im Zusammenhang mit Männern und Berührung - sie wollte lernen, mit Männern gelassener umzugehen. Ebenso wünschte sie sich, neue Menschen kennen zu lernen, sich zu entspannen und mit ihnen in achtsamer Berührung und ganz präsent sein zu können.

Frau A hat seit ihrem ersten Kuschelabend im Dezember 2013 an 5 Kuschelabenden teilgenommen. Folgendes hat sich für sie in dieser Zeit an den Kuschelabenden verändert:

- Für Frau A waren die Besuche der Kuschelabende mit einer inneren Arbeit verbunden. Sie kämpfte gegen innere Widerstände und Ängste, die jedoch

nach und nach weniger wurden. Es hat ihr sehr geholfen, wie der Einstieg in den Abend gestaltet ist, wie sie als Teilnehmende Zeit zum Ankommen mit sich und mit der Gruppe hat. Einige Male war die persönliche Unterstützung der Leitung hilfreich, um sich aus Blockaden zu befreien. So kam sie beim Kuscheln langsam von innerem Widerstand, Selbstkritik und Verslossenheit zu mehr Offenheit, Vertrauen und zum Geniessen der Nähe.

- Sie hat gelernt, sich selber mehr Zeit zu geben im Umgang mit anderen und grosszügiger ihren eigenen Ängsten gegenüber zu sein.
- Ganz wichtig war es auch, dass sie ihre eigenen Grenzen jedesmal besser gespürt hat und so auch schneller Nein sagen konnte, wenn etwas nicht stimmte für sie. Parallel dazu hat sie sich bei einem inneren Ja auch mehr hingeben und geniessen gelernt.
- Sie hat gemerkt, dass sie beim Blick in die Anfangsrunde oft gedacht hat, dass sie mit niemandem wird kuscheln können. Das hat sich dann aber aufgelöst. Sie weiss jetzt, dass es möglich ist mit allen Menschen zu kuscheln, egal ob Mann oder Frau, alt, jung etc. „Es geht um die Präsenz im eigenen Körper und um die Atmosphäre. Und um das Gefühl von Zugehörigkeit, vor allem am Schluss.“

Heute sagt Frau A, dass sie immer mehr geniessen kann und stolz darauf ist, dass dies auch bei Berührungen mit Männern so ist. Sie spürt jedoch, dass sie noch weitere Kuschelabende braucht, um sich ganz wohl zu fühlen.

„Ich bin dankbar für dieses grossartige Angebot das etwas möglich macht, was den Menschen fehlt, etwas, das genährt werden möchte und das Fundament zum Glücklichein ist.“

### **Kurzportrait Frau B**

Frau B ist 39 Jahre alt. Sie ist Single, hat keine Kinder, wohnt alleine in einer Wohnung und arbeitet als Sozialpädagogin.

Ihr Lebensthema in den letzten Jahren war: „Den Mut zu haben, zu leben und dabei zu geniessen. Eine Kontinuität zu finden im Leben im Bezug auf eine Balance zwischen den zwei Polen von *nach aussen gehen* und *mich zurückziehen*.“

Neugier und Einsamkeit waren für sie die Auslöser, das erste Mal an einem Kuschelabend teilzunehmen. Sie hatte sich gewünscht, jemanden zu treffen, in den/die sie sich verlieben könnte. Sie hatte 1.5 Jahre darüber nachgedacht, ob sie tatsächlich an einem Kuschelabend teilnehmen sollte. Es war unmoralisch für

sie. Nach dem Erlebnis des ersten Abends hat sich jedoch diese Zuordnung für sie aufgelöst.

Frau B hat seit ihrem ersten Kuschelabend im Dezember 2012 an 21 Kuschelabenden, bzw. –sonntagen teilgenommen. Folgendes hat sich für sie in dieser Zeit an den Kuschelabenden verändert:

- Berührungen einfach geniessen und dabei Töne des Geniessens zu machen (Das war vorher unanständig für sie.) Die Einladung der Leitung, diese Töne zu machen, war für sie sehr hilfreich.
- Ihre Wahrnehmung und das Bewusstsein von Körpern hat sich erweitert. Sie fühlt die Energie (die Aura) um ihren eigenen und um andere Körper herum.
- Sie hat beim Kuscheln Berührungen erlebt von einer Intensität und Tiefe, die sie vorher nicht gekannt hatte.
- Nähe mit Frauen kann sehr freudvoll sein.
- Sie hat „Nein“-Sagen und das dazu stehen gelernt. Ein wichtiges Erlebnis dieses Abgrenzens war, als sie sich gegenüber einem Mann mit einem „Nein“ abgrenzte und dieser sich verletzt zeigte. Es war neu für sie, dass sie sich auch davor abgrenzen konnte, bzw. dass sie seine Geschichte hinter dem Verletztsein bei ihm lassen konnte.
- Sie brauchte „einige Zeit, um zu verstehen, warum die erregende sexuelle Energie beim Kuscheln draussen bleiben soll“. Nach etwa 15 Kuschelabenden hat sie es für sich so verstanden: Wenn die Unterscheidung von erregender und nicht erregender Energie nicht gemacht wird, ist das Ziel des Kuschelabends nicht erreichbar. Das Ziel ist, in einen Zustand zu kommen, in dem es keine Rolle mehr spielt, mit wem sie kuschelt. Es ist egal, wie jemand aussieht, wieviel Geld jemand hat, was für einen Beruf diese Person ausübt usw. Dann kommt das Menschsein zum Vorschein und das wird dann gelebt. Wenn die anregende Komponente mit ins Spiel käme, dann wären die positiven Gefühle im Körper, die von diesem „Menschsein“ ausgelöst werden, nicht möglich. „Es braucht die friedvolle Einheit zwischen den Teilnehmenden. Wenn jemand oder einige der erregenden Energie nachgehen würden, würde das die Atmosphäre im ganzen Raum verändern.“

Heute bewegt sie sich mit einer gelassenen Selbstverständlichkeit in einer Kuschelrunde. Sie hat ein Empfinden gefunden, mit dem sie gleichzeitig sich selbst und die Umgebung wahrnehmen kann. Sie fühlt sich selbst-bewusst und frei, das zu machen, was gerade stimmt für sie. Das gibt ihr ein Gefühl von Stärke,

Selbstvertrauen und Freude. Sie hat Vertrauen in die Umgebung am Kuschelabend und fühlt eine innere sowie äussere Sicherheit.

Wenn sie nach Hause geht, nimmt sie eine Freude über die Begegnungen mit. Teilweise ist sie sehr berührt und zufrieden über das, was möglich war - zum Beispiel intime, nahe Begegnungen mit Menschen, mit denen es im Alltag nicht möglich wäre. Sie fühlt, dass sie an einem Kuschelabend gleichzeitig schenkt und beschenkt wird.

### **Kurzportrait Herr C**

Herr C ist 54 Jahre alt. Er ist Single und unterhält eine erotische Beziehung zu einer Frau und zu einem Mann. Er hat zwei Kinder aus einer früheren Ehe, wohnt alleine in einer Wohnung und ist in der Linguistik tätig.

Sein Lebensthema in den letzten Jahren war: „Ich habe seit ich mich erinnern kann auf einer emotionalen und sozialen Insel gelebt und hatte wenig bis kein Kontakt nach aussen. Mein Ziel war und ist es, den Reflex zu verlernen, mich zurückzuziehen.“

Neugier, fehlende körperliche Nähe und Einsamkeit waren für Herr C die Auslöser, das erste Mal an einem Kuschelabend teilzunehmen. Obwohl er sich zutiefst angesprochen fühlte von dem Angebot, dauerte es doch eine lange Zeit, bis er das erste Mal teilnahm.

Er hatte sich gewünscht, körperliche Nähe zu erleben und jemanden zu treffen, in die/den er sich verlieben könnte. Da es für ihn sehr schwierig ist, ersten Kontakt zu machen, hatte er sich auch gewünscht, dass jemand von aussen seine Barriere durchbrechen würde, damit er in Kontakt treten könnte.

Herr C hat im April 2012 das erste Mal an einem Kuschelabend teilgenommen. Weil dieser Abend ihn in seinem Thema des „isolierten Inseldaseins“ bestätigt hatte, dauerte es fast 1.5 Jahre bis zu seinem zweiten Kuschelabend im September 2013. Insgesamt hat er bis heute an 8 Kuschelabenden teilgenommen.

Folgendes hat sich für ihn an den Kuschelabenden verändert:

- Er fühlt einen teilweisen Durchbruch durch seine Angst-Barriere. „Je öfter ich etwas tue, umso natürlicher fühlt es sich an. Der Wiederholungsfaktor ist sehr hilfreich.“
- Er fühlt sich nach wie vor angespannt gegenüber anderen, bzw. gegenüber den (vermeintlichen) Berührungssängsten der anderen. Mit sich selber fühlt er sich nicht mehr angespannt. „Ich von mir aus wäre für alles offen.“ Das heisst,

er fragt sich nicht mehr primär, was von ihm erwartet wird: „Ich kenne ja den Ablauf und auch die Regeln. Was ich aber noch immer nicht kenne sind die möglichen Reaktionen der anderen, wenn ich etwas initiieren würde. Das verursacht nach wie vor grosse Anspannung in mir, nicht zu wissen, wie andere auf eine von mir initiierte Berührung reagieren würden. Eine Zurückweisung könnte ich mir psychisch nicht leisten.“

Jetzt kommt Herr C mit einer entspannten Vorfreude zum Kuschelabend. Um sich selber zu verorten am Kuschelabend, versucht er schon am Anfang herauszufinden, ob es Gruppierungen von Teilnehmenden gibt, die sich schon kennen. Wenn er herausfindet, dass es Menschen gibt, die das erste Mal dabei sind, fühlt er sich wohler.

Zu Beginn des Kuschelhaufens fühlt er noch immer Unbehagen. Er hat Angst, dass er niemanden zum Kuscheln finden wird. Ideal wäre für ihn, wenn jemand auf ihn zukommt und er während der ganzen Zeit des Kuschelhaufens *mindestens eine* Bezugsperson hätte. Er findet es zwar schön, im Kuschelhaufen von so vielen Menschen berührt zu sein, gleichzeitig fühlt er sich aber auch isoliert: „Es ist zur gleichen Zeit intim und sehr unpersönlich.“

### **Kurzportrait Frau D**

Frau D ist 48 Jahre alt. Sie ist Single, hat keine Kinder, wohnt alleine in einer Wohnung und ist im kaufmännischen Bereich sowie als Körpertherapeutin tätig. Ihr Lebensthema in den letzten Jahren war: „In meiner ganzen Wahrheit sein und mich mit allem was ich bin zumuten.“

Neugier, fehlende körperliche Nähe und Einsamkeit waren für sie die Auslöser, das erste Mal an einem Kuschelabend teilzunehmen. Sie hatte sich gewünscht, am Kuschelabend körperliche Nähe zu erleben, sich entspannen zu können, vielleicht jemanden zu treffen, in den/die sie sich verlieben könnte und überhaupt soziale Kontakte zu erleben. Sie hatte sich die Daten für die Kuschelabende schon Monate zuvor eingetragen und einige Daten verstreichen lassen, bevor sie teilgenommen hat.

Frau D hat seit ihrem ersten Kuschelabend im März 2012 an 25 Kuschelabenden, bzw. –sonntagen teilgenommen. Folgendes hat sich für sie in dieser Zeit an den Kuschelabenden verändert:

- Als frappant bezeichnet sie, wie sie noch besser gelernt hat, ihre sexuellen Gefühle zu steuern, bzw. ihnen eine Richtung zu geben. Es ist neu für sie, dass sie erregende Gefühle wieder gehen lassen kann.
- Sie entdeckte „noch viel mehr Formen von Berührung“ als sie gekannt hatte (ausserhalb von therapeutischen, Mutter-Kind, sexuell-erregenden Berührungen). Für sie sind die zugewandten, absichtslosen mit einem Wohlgefühl für alle Beteiligten begleiteten Berührungen eines Kuschelabends neu und bereichernd.
- Sie sagt, sie erlebe eine Form von Verbundenheit, die ihr bis anhin unbekannt war. Sie komme mit Menschen in Berührung, ohne ein gemeinsames Thema zu haben (wie dies zum Beispiel beim Austausch mit anderen Körpertherapeut/innen stattfindet). Am Kuschelabend kann sie diese Verbundenheit auch mit Fremden erleben.
- Sie hat an den Kuschelabenden gelernt, immer mehr nach ihren Bedürfnissen zu handeln: sie muss nichts, ist niemandem etwas schuldig ist. Sie hat keine Verpflichtungen etwas zu leisten oder sich einzulassen auf mehr als das, was sie möchte. Von früher kennt sie, dass sie immer „nett sein muss“ zu allen. Im Kuscheln hat sie gelernt, sich „ziehen zu lassen“, sich ihren Raum zu nehmen und auch während den Übungen zu tun und zu lassen, was für sie stimmt. Sie genießt das sehr.
- Ihre „Verhaltensraster“ haben sich aufgelöst. Früher war es klar, hier bin ich in diesem Raster und verhalte mich auch danach. „Jetzt kann ich relativ zeitnah verschiedene Seiten und Gefühle von mir zeigen, ich muss nicht mehr bei *einem* Verhalten bleiben.“

Heute hat ein Kuschelabend eine gewisse „Normalität“ für Frau D erhalten. Sie freut sich jedoch immer noch teilzunehmen. Sie fühlt sich meistens sehr wohl, „weil ich mir jetzt selber gestatte, mich wohl zu fühlen, bzw. weil ich mir gestatte, mich so zu verhalten, dass ich mich wohl fühle. Kuschelabende sind für mich wie Kurzferien. In wenigen Stunden kann ich mich so intensiv erholen, wie sonst während einer Woche Ferien.“

### **Kurzportrait Herr E**

Herr E ist 55 Jahre alt. Er lebt mit seiner Lebenspartnerin in einem grossen Haus. Zurzeit wohnen 3 von 5 Kindern aus ihrer Patchworkfamilie und 1 Enkelkind bei ihnen. Herr E arbeitet als Bauingenieur.

Sein Lebensthema in den letzten Jahren war: „Ich wollte wieder zu mir selber schauen und meine eigenen Bedürfnisse wieder finden. Da war auch immer wieder die Frage, ob ich meine eigenen Bedürfnisse überhaupt erhalten darf.“

Neugier, fehlende körperliche Nähe und eine emotionale Einsamkeit waren für ihn die Auslöser, das erste Mal an einem Kuschelabend teilzunehmen. Die Auslöser waren stark geprägt von seiner persönlichen Lebenssituation mit seiner kranken Frau. Er hatte sich gewünscht, unverbindliche körperliche Nähe zu erleben, sich entspannen zu können und sich selber wieder zu spüren.

Herr E hat seit seinem ersten Kuschelabend im Juni 2012 an 22 Kuschelabenden teilgenommen. Folgendes hat sich für ihn in dieser Zeit an den Kuschelabenden verändert:

- Am Anfang hatte er jeweils klare Vorstellungen davon, mit wem er wo im Kuschelhaufen liegen wollte. Das hat für ihn sehr an Wichtigkeit verloren. „Es ist immer schön, egal mit wem.“ Im Gegenteil, er hat gemerkt, dass seine Fixierung auf eine bestimmte Person auch Erwartungen macht. Damit hatte er sich selber unter Druck gesetzt und sich ins *Machen* begeben. Jetzt hat er diese Fixierung losgelassen und übergibt sich dem, was passiert. Dadurch kann er mehr sein und sich mehr entspannen. „Es geht nicht um einzelne Personen, sondern um den Kuschelhaufen, um die Energie, die von allen kommt.“
- In der Atmosphäre des Kuschelabends kann er sich wieder besser spüren, sich entspannen und neue Energie tanken.

Herr E betont mehrmals, wie wichtig für ihn die Kuschelabende sind, weil er die Atmosphäre sehr berührend und entspannend findet und jedesmal Kraft tanken kann. „Das Kuscheln ist für mich wie ein Gehstock im Leben“, sagt er. Diese „Berührungen von Herzen“ haben für ihn eine heilende Wirkung. Er spürt eine überpersönliche Liebe, die ihm schon von Anfang an sehr gut getan hat, vor allem auch, weil er in seiner eigenen Beziehung die Liebe vermisst hatte.

Für ihn hat sich am Erleben der Kuschelabende nicht viel verändert in den zwei Jahren: Bestimmt sei die Neugier und die Nervosität nicht mehr da. Ausserdem kenne er jetzt schon einige Leute. Das kann aber auch ein Nachteil sein, meint er, weil er manchmal Erwartungen bei sich und von diesen Leuten spüre, dass er mit ihnen interagieren sollte/möchte. „Für ein absolutes Loslassen wäre es wohl am besten, ich würde niemanden kennen.“

### **Kurzportrait Herr F**

Herr F ist 32 Jahre alt. Er ist Single, hat keine Kinder, wohnt alleine in einer Wohnung und ist als Software-Ingenieur tätig.

Sein Lebensthema in den letzten Jahren war: „Ich habe mich entschieden, die Probleme, die ich habe, anzugehen. Dabei handelt es sich um Themen wie Zuverlässigkeit, Selbstwert, Selbstsicherheit, sozialen Umgang üben und ausbauen (mehr soziale Kontakte pflegen). Ausserdem will ich vermehrt das machen, was ich wirklich möchte - also meine Träume im mittleren Bereich verwirklichen (zum Beispiel einen Massagekurs belegen).“

Neugier und fehlende körperliche Nähe waren für Herr F die Auslöser, das erste Mal an einem Kuschelabend teilzunehmen. Er hatte sich gewünscht, körperliche Nähe zu erleben und gehofft evtl. auch jemanden zu treffen, in die er sich verlieben könnte. Nicht mehr ganz sicher ist er über den Wunsch, einen sichereren Umgang mit anderen zu finden durch die Kuschelabende. „Dafür ist das erste Mal schon zu weit weg.“

Herr E hat seit seinem ersten Kuschelabend im Oktober 2012 an 22 Kuschelabenden teilgenommen. Folgendes hat sich für ihn in dieser Zeit an den Kuschelabenden verändert:

- Er hat erfahren, dass es Menschen gibt, die *auf ihn* zukommen, weil sie mit ihm kuscheln wollen. Er muss sie nicht fragen gehen. Das hat ihn sehr gestärkt in seinem Selbstbewusstsein.
- Er muss sich nicht von jemandem angezogen fühlen, um ein gutes, nährendes Kuscherlebnis zu haben. Die „Marke fürs gemeinsame Kuscheln ist viel weniger hoch, als wenn ich mich in jemanden verlieben möchte.“
- Er ist sehr viel offener und sicherer geworden und getraut sich viel mehr, auf andere zuzugehen.
- Seine Grenzen und Einschränkungen haben sich gelockert, zum Beispiel hat er keine Widerstände mehr, von Männern berührt zu werden oder diese zu berühren. Bei der Verwöhnsequenz mit den verbundenen Augen versucht er nicht mehr herauszufinden, ob die zwei Verwöhnenden Männer oder Frauen sind. Er bevorzugt noch immer die Begegnungen und Berührungen mit Frauen, geht jedoch den Männern nicht mehr aus dem Weg.
- Er hat einige Kuscheltricks gelernt: zum Beispiel das bewusste miteinander Atmen oder auch die Fähigkeit, sich mit der entsprechenden gedanklichen Einstellung tief zu entspannen.

- Am Anfang war es für ihn sehr wichtig gewesen, eine „coole Kuschelerfahrung“ zu machen. Damit waren klare Vorstellungen verbunden und er hatte seine Energie darauf gesetzt, wie er eine „optimale Kuschelsituation heraufbeschwören könnte“. Mit der Zeit hat er diese Vorstellungen gehen lassen und hat mit der Haltung an den Kuschelabenden teilgenommen, dass er offen ist und mit einer gebenden Haltung auf andere zugeht. „Das ist ein grosser Unterschied. Wenn ich in dieser offenen Haltung bin, geschieht alles wie von selbst. Ich muss mich nicht anstrengen und es ist meistens viel schöner!“

Jetzt fühlt sich Herr F routiniert an den Kuschelabenden: „Ich fühle mich wohl, kenne mich aus, weiss wie es läuft.“ Das genießt er sehr. Denn unbekannte Situationen machen ihn unsicher. So ist das Kuscheln eine wohltuende Abwechslung: er fühlt sich sicher, geborgen, kann es ruhig angehen, muss nicht immer in voller Konzentration sein um aufzupassen, was (wer) auf ihn zukommt.

„Ich kann das ganz und gar ablegen an diesen Abenden.“

## 4.2 Teilstandardisierte Fragen – Teil 1

In diesem Teil sind die Antworten zu den Fragen bezüglich den längerfristigen Wirkungen von Kuschelabenden im Alltag erfasst (Fragen 5-14, siehe Interviewleitfaden Anhang A).

### Frage 5:

**Hat sich deine Art, auf andere Menschen zuzugehen verändert?**

Antwort	Anzahl
Ja	4 von 6
Nein	2
Weiss nicht	0

### Falls ja, wie? Was?

- Ich bin mir viel mehr bewusst, dass da zwei Körper sind. Vorher habe ich mich und andere nicht über den Körper wahr genommen – Begegnungen haben im Kopf stattgefunden.

- Menschen sind „entmystifiziert“ worden. Sie sind „körperlicher“ geworden. Die Berührung von Körper zu Körper wirkt entmystifizierend – ich kann sie jetzt als körperliche Wesen wahrnehmen. Dadurch sind die Begegnungen weniger überraschend.
- Ich bin offener, mutiger geworden. Irgendwie wieder mehr wie früher. Es hat mir gut getan, ein JA zu erhalten, dass ich gut bin so wie ich bin.
- Ich bin häufig selbstsicherer und lockerer als früher.

**Frage 6:**

**Hat sich deine Art, auf Menschen zuzugehen, die du attraktiv findest, verändert?**

Antwort	Anzahl
Ja	3 von 6
Nein	2
Weiss nicht	1

**Falls ja, wie? Was?**

- Ich habe weniger Angst, mehr Selbstvertrauen. Ich bin mehr im Körper und durch die vielen Kuschelerfahrungen weiss ich, dass ich eine valable Kuschelpartnerin bin.
- Ich kann mich jetzt unverfälscht(er) zeigen.
- Ich bin mutiger geworden und zeige mich mehr so wie ich bin.
- Weiss nicht, weil ich ein sehr kleines Testfeld habe.

**Frage7:**

**Haben die Kuschelabende etwas verändert in Bezug auf deine Wahrnehmung von Bedürfnissen und Grenzen?**

Antwort	Anzahl
Ja	6 von 6
Nein	0
Weiss nicht	0

### Falls ja, wie? Was?

- Ich kann Bedürfnisse *und* Grenzen besser wahrnehmen.
- Ich erlebe es sehr befreiend, in diesem Kontext nicht berühren zu *müssen*. In meinem Beruf *muss* ich manchmal Menschen berühren.
- Ich spüre schneller, was ich möchte und *muss* nichts mehr. Vorher waren mir meine Bedürfnisse nicht klar, weil ich so sehr darauf ausgerichtet war, was die anderen von mir wollen.
- Bedürfnisse sind konkreter geworden, vorher waren sie eher diffus. Jetzt weiss ich besser, was ich vermisse, ich fühle, was ich vermisse. Vorher war es mehr eine Idee.
- Meine Wahrnehmung hat sich verbessert. Ich habe wieder herausgefunden, was ich möchte.

### Frage 8:

#### Hat sich deine Art mit anderen zu kommunizieren verändert?

Antwort	Anzahl
Ja	5 von 6
Nein	0
Weiss nicht 3	1

### Falls ja, wie? Was?

- Ich spreche Dinge öfters an. Früher wäre ich geflüchtet. Manchmal merke ich erst im Nachhinein, was ich hätte sagen können.
- Ich beziehe meinen Körper mehr in die Kommunikation ein, berühre Menschen bewusst im Gespräch. Dabei spüre ich klar, ob es passt oder nicht. Diese Körper-Sensibilität ist durch das Kuscheln gut ausgebildet.
- Ich habe ein zu kleines Übungsfeld, um das zu beantworten.
- Ich fühle mich wohler mit mir selber und so auch wohler mit anderen Menschen. Meine Kommunikation über Bedürfnisse und Grenzen war schon vorher recht klar, ist jetzt aber noch klarer geworden.
- Ich kommuniziere offener über meine Bedürfnisse, vor allem in meiner Beziehung.

- Ich kommuniziere mehr und anders.

**Frage 9:**

**Haben die Kuschelabende den Bezug zu deinem eigenen Körper verändert?**

Antwort	Anzahl
Ja	5
Nein	1
Weiss nicht	0

**Falls ja, wie? Was?**

- Grössere Akzeptanz für meinen Körper
- Durch die Akzeptanz, die ich an den Kuschelabenden erlebe, kann ich mich wohler fühlen so wie ich bin.
- Ich schütze mich weniger durch reden. Dadurch fühlt sich mein Körper verletzlicher an. Trotzdem kann er sich besser entspannen.
- Mein Körper fühlt sich realer an. Vorher war es, als wäre ich an etwas angemacht, worin ich lebe. Jetzt fühlt sich mein Körper eher wie ein Instrument an von dem ich weiss, wie es sich anfühlt, es zu spielen.
- Ich habe mich und meinen Körper mehr wahrgenommen. Zum Beispiel hatte ich im Beckenbereich oft eine Verspannung. Dort hat es wieder richtig angefangen zu fließen.
- Ich bin jetzt zufriedener mit meinem Körper.

**Bemerkung:** Das einzige Nein ist von Frau D, die körpertherapeutisch tätig ist und dadurch schon vorher sehr geschult in ihrer Körperwahrnehmung war. Sie sagte jedoch, dass sie jetzt treuer ist zu ihrem guten Gefühl in ihrem Körper.

**Frage 10:**

**Haben die Kuschelabende deinen nichterregenden Körperkontakt zu anderen verändert?**

Antwort	Anzahl
Ja	5 von 5
Nein	0
Weiss nicht	0

**Bemerkung:** Eine Person hat nach eigenen Angaben zu wenig Kontakt, um diese Frage zu beantworten.

**Falls ja – in Bezug auf was hat sich dein nichterregender Körperkontakt verändert?**

in Bezug auf	Anzahl
Häufigkeit (mehr)	3 von 5
Art und Weise	4
Rahmen (andere Orte)	3
Dauer (länger)	3
Kommunikation (mehr, klarer)	2
Genuss (mehr)	5

- Ich habe jetzt mehr Berührung und Umarmungen. Ich wage mich mehr.
- Vorher habe ich nicht gekuschelt. Durch die Kuschelabende habe ich Menschen gefunden, mit denen ich auch privat kuscheln kann.
- Umarmungen sind mir viel wohler geworden. Jetzt umarme ich nur noch, wenn ich wirklich möchte.
- Beim Kuscheln habe ich neue Formen von Berührung gelernt. Es ist ein gutes Übungsfeld, auch für das Spüren. Nicht erregender Körperkontakt ist jetzt weicher, klarer, intimer.
- Ich berühre jetzt auch an anderen Orten, z.B. beim Tanzen oder bei der Arbeit.
- Ich kommuniziere jetzt meine Grenzen und Bedürfnisse.
- Ich frage nach Berührung, wenn mir danach zumute ist.

- Durch die klare Abgrenzung zum erregendem Körperkontakt habe ich keinen Stress und keine Zweifel und kann mehr geniessen.
- Durch die Sensibilisierung meines Körpers beim Kuscheln habe ich jetzt einen höheren Genuss.
- Weil ich jetzt genauer hinschaue, wo und was ich schön finde, kann ich jetzt mehr geniessen.
- Vorher war ich fordernder in meiner Beziehung. Durch das Kuscheln wurde ich gelassener, das ist für meine Partnerin angenehmer und ICH kann es auch wieder mehr geniessen.

**Frage 11:**

**Haben die Kuschelabende deinen erregenden Körperkontakt (die sexuellen Aktivitäten) zu anderen verändert?**

Antwort	Anzahl
Ja	4 von 4
Nein	0
Weiss nicht	0

**Bemerkung:** Zwei Personen haben nach eigenen Angaben zu wenig sexuelle Kontakte, um diese Frage zu beantworten.

**Falls ja – in Bezug auf was hat sich dein erregender Körperkontakt verändert?**

In Bezug auf	Anzahl
Häufigkeit (mehr)	2 von 4
Art und Weise	2
Rahmen (andere Orte)	2
Dauer (länger)	0
Kommunikation (mehr, klarer)	2
Genuss (mehr)	2

- Ich weiss durch das Kuscheln mehr darüber, was möglich ist, darum bin ich anspruchsvoller geworden in Bezug auf Berührungsqualität und Nähe.
- Beim Kuscheln habe ich Männer kennengelernt, die offener sind.
- Ich kann mich jetzt mehr einlassen. Ich habe das Berühren für den eigenen Genuss gelernt.
- Ich habe viel mehr Klarheit und Offenheit gewonnen und weiss immer genauer, was ich mag. Ich lasse nichts mehr über mich ergehen und schleppe nichts mehr durch, was sich nicht gut anfühlt, sondern sage es klar und beende dann die Begegnung.
- Ich hatte schon lange keinen erregenden sexuellen Körperkontakt mehr. Die klare Trennung beim Kuscheln zwischen erregendem und nichterregendem Körperkontakt hat mir ermöglicht, den letzteren angstfrei zu geniessen. Damit ist in mir eine Neugier und eine Lust wach geworden auf erregenden Körperkontakt. Bis jetzt habe ich diese Lust jedoch (noch ) nicht gelebt.

### Frage 12:

**Haben die Kuschelabende eine Wirkung auf andere Bereiche in deinem Leben?**

Antwort	Anzahl
Ja	4 von 6
Nein	1
Weiss nicht	1

### Falls ja, wo? Wie? Was?

- In Beziehungen mit Leuten, die ich sehr gern habe, bin ich ruhiger und entspannter geworden. Mein Körper ist weicher, Berührungen sind nähernd geworden, ich bin klarer, die Möglichkeit *Nein* sagen zu können macht mich sicherer im Umgang.
- Meine Normen und Werte verändern sich durch das Kuscheln. Ich hatte vorher eher konservative Bilder - dass man heiraten muss und Kinder kriegen. Jetzt weiss ich, dass ich allen Menschen herzlich begegnen

kann. Berührung ist etwas sehr heilsames auch ausserhalb von der Ehe.

- Das Vertrauen in meine spontane Handlung ist grösser geworden – ich muss nicht mehr zuerst lange überlegen.
- Ich bin im Umgang mit meiner Mutter sicherer geworden. Ich kann ihr etwas geben, indem ich sie berühre und fühle mich stark dabei.
- Ich habe eine grössere Sensibilität entwickelt dafür, auf welche Art sich Menschen berühren.
- Meine Einstellung bezüglich Körperkontakt - dem was sein darf oder nicht (richtig und falsch) - hat sich verändert. Ich bin einiges freier geworden, ich werte und verurteile weniger.
- In meiner Beziehung hat sich einiges verändert. Weil ich beim Kuscheln wieder empfangen darf, bin ich zufriedener, geduldiger und ausgeglichener geworden. Ich habe wieder das Gefühl, dass die Beziehung auch für mich ist.
- Es gibt Phasen, in denen ich diese entspannte Energie im Alltag wieder hervorholen kann. In stressigen Situationen denke ich mich in die Kuschelsituation hinein, lebe die Gefühle nach und spüre den langsamen Atem – das entspannt mich und hilft mir!
- Ich habe zu wenig Kontakt, um diese Frage zu beantworten.

**Frage 13:**

**Hat sich dein Grundgefühl im Leben auf irgendeine Art verändert?**

Antwort	Anzahl
Ja	6 von 6
Nein	0
Weiss nicht	0

**Falls ja, welche Gefühle haben sich verändert und wie?**

<b>Veränderte Grundgefühle und/oder Verhalten im Leben</b>			
<b>Zugenommen hat</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Abgenommen hat</b>	<b>Anzahl</b>
allgemeine Zufriedenheit	3 von 6	Stress	2 von 6
Entspannung	4	Selbstkritik	3
Mut	6	innere Abwertung	4
Selbstvertrauen	6	Ängste	2
Selbstakzeptanz	5		
Lebensenergie	4		
Lebensfreude	4		
Gelassenheit	4		
Entscheidungsfähigkeit*	3		
Autopilot (Bewusstsein über eigene automatische Handlungen)	5		
Bewusstes Handeln (nicht dem Automatismus folgen)	6		

\*Ich treffe Entscheidungen jetzt mehr aus dem Herz, mehr nach dem „wie-es-sich-anfühlt“ anstatt mit dem Verstand.

**Weiteres:**

- Ich bin allgemein liebevoller mit mir selber. Ich achte mehr darauf, was ich brauche. Ich weiss, dass ich nichts *muss*. Spüre mehr Freude an und Lust auf Berührung. Ich *darf* mich wohl fühlen.
- Kuscheln mit Fremden ist progressiv. Ich mag den Pioniergeist und bin stolz darauf, ein Teil davon zu sein. Für mich ist es eine Bestätigung, dass ich anders bin, dass ich jemand bin, der Tabus brechen kann.
- Ich stehe mehr zu mir. Es ist mir klarer, was ich selber möchte, was mir wichtig ist.
- Ich erlaube mir das Gute.
- Ich bin ausgeglichener.

- Meine Selbstakzeptanz ist gestiegen in Bezug auf meinen Körper und die Dinge, die ich nicht ändern kann. Im Bezug auf mein Verhalten bin ich noch immer selbstkritisch.

**Frage 14:**

**Hat sich deine Gesundheit verändert durch das Kuscheln?**

Antwort	Anzahl
Ja	2 von 6
Nein	3
Weiss nicht	1

**Falls ja, wie?**

- Durch das Erleben von Nähe beim Kuscheln hat sich mein Gefühl, in der Welt zu sein, verbessert. Dadurch bin ich psychisch gesunder geworden.
- Ich hatte ein Jahr lang eine Schleimbeutelentzündung im Knie. Dann ist mir aufgefallen, dass die Schmerzen jeweils nach dem Kuschelabend weg waren (beim Treppensteigen habe ich den Unterschied klar feststellen können). Wenn ich regelmässig kuscheln gehe, bleiben die Schmerzen weg.

### **4.3 Teilstandardisierte Fragen – Teil 2**

Dieses Kapitel zeigt die Antworten zu den Fragen betreffend der Grenze zwischen erregender sexueller Energie und absichtsloser, entspannter Energie auf (Frage 15 und 16 im Interviewleitfaden, siehe Anhang A)

**Frage 15 :**

**Wie erfährst du die Grenze zwischen erregender sexueller Energie und absichtsloser, entspannter Energie?**

**Frage 16:**

**Auf welche Art hältst du die Grenze ein?**

Die folgende Tabelle zeigt die Antworten zu den Fragen 15 und 16 auf.

	<b>Im Körper (Haut, Ge- schlecht, Atem)</b>	<b>Im Kopf/Denken (Fantasien, Ge- schichten)</b>	<b>Im Herz (emotio- nal, gefühlsmäs- sig)</b>
<b>Wie nimmst du die Grenze wahr? (mehrere Ant- worten mög- lich)</b>	4 von 5	1 von 5	3 von 5
<b>Wie hältst du die Grenze ein?</b>	3 von 5	5 von 5	0

**Bemerkung:** Eine Person hat diese Frage nicht beantwortet, weil sie nach eigenen Angaben die erregende sexuelle Energie nicht kennt.

**Beschriebe:**

- Ich nehme die Grenze im Körper wahr. Den Entscheid mache ich mental und steuere die Grenze mit dem Atem, wie das die Leitung empfindet. Wenn jemand anziehend ist, ist es manchmal schwierig, die Grenze zu setzen.
- Durch die Wärme und Nähe im Körper spüre ich das Verlangen nach mehr. Dort ist die Grenze. Mit meinen Gedanken bremsen ich. Das Bremsen ist schwieriger, wenn ich sexuell nicht befriedigt oder hungrig bin. Wenn ich an schlechte Erinnerungen denke, als ich sexuell mehr wollte als mein Gegenüber, dann fällt es mir leicht, eine Grenze zu ziehen.
- Ich nehme die Grenze im Körper und im Herz (emotional) wahr, manchmal auch durch Fantasien im Kopf. Für die Abgrenzung nutze ich erstens meine Gedanken und dann meinen Körper, indem ich zum Beispiel die Stellung verändere. Die Anleitungen zum Innehalten und Entspannen in Momenten, in denen sexuelle Lust auftaucht, ist sehr wichtig. Ich treffe manchmal jemanden ausserhalb vom Kuschelraum und wir halten uns dort auch an die Kuschelregeln, das ist sehr hilfreich.

- Die Grenze spüre ich emotional, die Abgrenzung mache ich im Kopf. Dabei helfen mir die Regeln, an die ich mich einfach halten kann sowie das Wissen darum, was passiert, wenn ich in der Kuschelenergie bleibe - nämlich dass es enorm entspannend und erfüllend ist. Die Grenze zu setzen ist für mich darum einfach. Der langsame Atem hilft mir, mich zu entspannen. Dann verschwindet auch die Erregung im Geschlecht wieder.
- Ich kam bisher nie zu dieser erregenden Energie. Erst durchs Kuscheln ist mir klar geworden, dass es überhaupt einen Unterschied gibt. Vorher hatte ich die Idee: Mit Kuscheln fängt es an, mit Sex hört es auf.

Interessant ist die Wahrnehmung eines Mannes, der bisher noch keine sexuellen Kontakte hatte:

„Manchmal entsteht durch die körperliche Nähe eine sexuelle Erregung in meinem Geschlecht. Diese ist jedoch nicht mit einer Gefühlsveränderung verbunden, sondern ist losgelöst vom Kuschelelbnis. Ich habe keinen Impuls, in eine erregende Aktivität zu gehen, weil der Gefühlszustand nicht passt.“

Derselbe Mann findet die zarten Kontakte in den ersten Begegnungen sehr anregend: Wenn ich mit dieser inneren Aufmerksamkeit herumgehe und in die Nähe von jemandem komme, nehme ich sehr intensive Gefühle wahr. Mein Atem geht schneller und meine Haut im Oberkörper fühlt sich aufgeladen an, wie eine Art Anspannung. Wenn ich dann in Kontakt gehe, entlädt sich diese Anspannung und wird ruhiger. Die Entspannung nach einem solchen Kontakt ist sehr tief.

Weil er nicht weiss, wo es hingehen könnte, ist es für ihn kein Problem, die Grenze einzuhalten.

## 5 Diskussion und Fazit

Im Folgenden werden die Fragestellungen beantwortet. Dazu werden die Antworten aus der Befragung zusammengefasst und im Fazit mit Themen aus dem Kapitel 2 - Hintergründe und wissenschaftliche Grundlagen - verknüpft.

### 5.1 Kurzfristige Wirkung am Kuschelabend

#### **Fragestellung 1:**

*Welche kurzfristige Wirkung haben Kuschelabende auf die Teilnehmenden?*

Für die Beantwortung dieser Frage wurden Aussagen von Teilnehmenden gesammelt. Diese sind im Folgenden als Stichworte aufgeführt. Eine Liste von ausführlichen schriftlichen Feedbacks finden sich im Anhang B.

In der Feedbackrunde oder auch später als spontanes schriftliches Feedback werden oft folgende Befindlichkeiten genannt: „entspannt“, „genährt“, „positiv überrascht“, „glücklich“, „sanft“, „weich“, „zufrieden“, „zugehörig“. Die Teilnehmenden empfinden den Kuschelabend als: „wohltuend“, „berührend“, „heilend“, „herausfordernd“, „bereichernd“, „verbindend“. Es wird auch ein „inneren Frieden“ nach beschrieben.

#### **Fazit**

Die klare Aussage von Ditzen, dass Berührung nur dann stressmindernd wirken kann, wenn Menschen in einer etablierten Beziehung leben, steht im Widerspruch zu den Aussagen der Teilnehmenden sowie meiner jahrelangen Erfahrung an den Kuschelabenden. Dort sehe, spüre und höre ich von der Entspannung, der Stressminderung und der tiefen inneren Ruhe der Teilnehmenden.

Es gibt immer wieder TN, die durch den Kuschelabend aufgewühlt oder traurig werden, weil sie sich einer Sehnsucht, einem lange unerfüllten Bedürfnis bewusst werden. Doch der überwiegende Teil der Teilnehmenden geht tief entspannt nach Hause.

Diese Entspannung entsteht und wird vertieft durch die Körperwahrnehmungsübungen, die Achtsamkeitsanleitungen, die Aktivität der Spiegelneuronen und das Decken von Grundbedürfnissen ohne die sexuell anregende Komponente.

Obwohl 5 von 6 TN angegeben haben, dass ein Teil ihrer Motivation für den Besuch eines Kuschelabends der Wunsch war, evtl. jemanden zum Verlieben zu finden, so war doch auch der Wunsch nach Entspannung (3 von 6) und körperlicher Nähe (5 von 6) da.

Dass der Abend schon in der Einführungsrunde klar als Ort der entspannenden Begegnung und Berührung deklariert wird hilft den Teilnehmenden, sich darauf einzulassen, ohne in eine erregende Begegnung einsteigen zu müssen.

## 5.2 Langfristige Wirkung an den Kuschelabenden

### **Fragestellung 2:**

*Welche langfristige Wirkung haben Kuschelabende auf die Teilnehmenden - bezogen auf den Kuschelabend selber?*

Die Fragen 3 und 4 im Fragebogen, die zur Beantwortung dieser Frage dienen, wurden offen gestellt und in den Portraits verarbeitet. Einige Antworten haben sich wiederholt. Die Antworten sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst dargestellt. Aufgrund der offenen Fragestellung sind sie nur bedingt aussagekräftig. Es ist jedoch interessant, was von den Befragten spontan genannt wird und was sich dabei wiederholt.

**Zusammenfassung der langfristigen Wirkungen von Kuschelabenden, wie sie sich am Kuschelabend selber zeigen:**

Fühlt sich offener, vertrauender, gelassener, hat mehr Selbstvertrauen.	4 von 6
Der Kuschelabend hat eine gewisse Normalität erhalten.	3
Konnte alte Verhaltensraster loslassen und kann sich jetzt viel freier bewegen. Hat einen persönlichen Durchbruch geschafft oder eine persönliche Hürde überwunden.	6
Hat neue Arten und Formen von Berührungen kennen gelernt. Intensiver, tiefer, absichtslos, mit Wohgefühl verbunden etc.	4
Am Anfang wählerisch mit anderen Kuschler/innen, jetzt mit allen Menschen kuscheln möglich. Mann oder Frau kein Thema mehr. Es geht um das Gefühl von Zugehörigkeit und Entspannung, nicht darum, jemanden für sich zu finden.	4
Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser wahrnehmen, besser <i>Nein</i> sagen und dazu stehen. Kann besser <i>Ja</i> sagen und dann geniessen. Hat im Kuschelraum gelernt und genießt es, sich von ihrem <i>JA</i> ziehen zu lassen, niemandem verpflichtet zu sein, nichts zu müssen und sich den eigenen Raum zu nehmen.	4
Kuscheln mit dem gleichen Geschlecht kann sich auch gut anfühlen.	2
Darf jetzt einfach Geniessen.	2
Darf jetzt Töne machen beim Geniessen.	1
Sie kann jetzt auch Berührungen mit Männern geniessen, findet sie nicht mehr bedrohlich.	1
Erlebt eine neue Art von Verbundenheit.	1
Ist grosszügiger mit sich selber in Bezug auf Vorbehalte, Befürchtungen etc.	1
Gibt sich selber mehr Zeit.	1
Fühlt den eigenen Körper und den der anderen besser, auch wenn nicht in Berührung.	1
Hat noch besser gelernt, sexuelle Gefühle zu steuern, bzw. sie gehen zu lassen.	1

**Fazit:**

Dass sich regelmässige Teilnehmer/innen eines spezifischen Anlasses nach einer Weile offener, vertrauter, gelassener fühlen und ein Anlass ei-

ne gewisse Normalität erhält, ist etwas, das in verschiedenen, regelmässig stattfindenden Gruppen gefunden werden kann und ist nicht spezifisch für einen Kuschelabend.

Auffällig sind jedoch die Formulierungen *ich darf, ich bin grosszügiger geworden, ich gebe mir mehr Zeit, ich geniesse, ich bin niemandem verpflichtet...* Daraus spricht eine gewisse Freiheit, die auch in den Beschreibungen über die *eigenen Bedürfnisse und Grenzen* zu finden ist. Neben der *Freiheit* wird auch eine *neue Art von Verbundenheit* erlebt. Hier beziehe ich mich auf die Aussage von Hüther (Kapitel 2.2.3), dass die Grundbedürfnisse aller Menschen Verbundenheit und Freiheit sind und wenn diese beiden Bedürfnisse gleichzeitig gedeckt sind, Begeisterung entsteht. Er sagt auch, dass dies die beste Voraussetzung sei, um Neues zu lernen. Es ist anzunehmen, dass das einer der Gründe ist, dass ALLE Befragten durch die Erfahrungen am Kuschelabend *alte Verhaltensmuster loslassen und persönliche Hürden überwunden* haben.

Spezifisch für die Erfahrungen in der Kuschelgruppe sind auch die Aussagen über das *Erlernen neuer Formen von Berührung, die Öffnung im Bezug auf Körperberührung mit verschiedenen Menschen*, auch Menschen desselben Geschlechts oder Menschen, mit denen man unter anderen Umständen keine Berührung suchen würde. Auch hier wird Neues ausprobiert und erlebt und öffnet Wege, um die eigenen biopsychosozialen Grundbedürfnisse (siehe Kapitel 2.2.3) an den Kuschelabenden zu erfüllen.

Sehr interessant sind die Aussagen der 4 Personen, die über eine längere Zeit (1,5 bis 2 Jahre) an über 20 Kuschelabenden teilgenommen haben. Sie alle beschreiben, wie es längerfristig weniger wichtig geworden ist, eine spezifische Person zum Kuscheln zu finden (oder gar zum Verlieben), sondern sich einfach hinzugeben an den Moment und so mehr Entspannung zu finden. Es ist anzunehmen, dass diese Wirkung längerfristig bei vielen Teilnehmenden eintritt.

Unterstützend für diese *Hingabe* sind die wertschätzende Atmosphäre sowie die Achtsamkeitsübungen (siehe Kapitel 2.2.2) zum Wahrnehmen

aus dem Moment heraus. Ist der Fokus bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Gefühle, dann gelangen die TN weg von festen Vorstellungen hin zum Geniessen des Moment.

Es gibt auch sehr persönliche Themen, die sich verändern, wie zum Beispiel das *Geniessen von Berührungen mit Männern*, die vorher bedrohlich waren. Hier können sich neue neuronale Muster bilden (siehe Kapitel 2.2.5), die weit über den Kuschelabend hinaus wirksam werden.

### **5.3 Langfristige Wirkung von Kuschelabenden im Alltag**

In diesem Kapitel wird die Fragestellung 3 beantwortet, die sich in Fragestellung 3a und 3b aufteilt.

***Fragestellung 3:***

*Welche langfristige Wirkung haben Kuschelabende auf die Teilnehmenden – bezogen auf ihren Alltag?*

***Fragestellung 3a:***

*In welchen Lebensbereichen zeigt sich die Wirkung?*

***Fragestellung 3b:***

*Hat das Kuscheln eine Wirkung auf das Grundgefühl im Leben?*

**Die folgende Tabelle zeigt die zusammengefassten Antworten zu den Fragestellungen 3a und 3b.**

Frage	Ja	Nein	Weiss nicht
<b>3a) Kontaktaufnahme:</b>			
Hat sich deine Art, auf andere Menschen zuzugehen verändert?	4 von 6	2	0
Hat sich deine Art, auf Menschen zuzugehen, die du attraktiv findest, verändert?	3	2	1*
<b>3a) Wahrnehmung von Bedürfnissen und Grenzen:</b>			
Haben die Kuschelabende etwas verändert in Bezug auf deine Wahrnehmung von Bedürfnissen und Grenzen?	6	0	0
<b>3a) Kommunikation:</b>			
Hat sich deine Art, mit anderen zu kommunizieren, verändert?	5	0	1*
<b>3a) Körpergefühl:</b>			
Haben die Kuschelabende den Bezug zu deinem eigenen Körper verändert?	5	1	0
<b>3a) Körperkontakt:</b>			
Haben die Kuschelabende deinen nichterregenden Körperkontakt zu anderen verändert?	5	0	1*
Haben die Kuschelabende deinen erregenden Körperkontakt (die sexuellen Aktivitäten) zu anderen verändert?	4	0	2*
<b>3a) Gesundheit:</b>			
Hat sich deine Gesundheit verändert durch das Kuscheln?	2	3	1**
<b>3a) Andere Lebensbereiche:</b>			
Haben die Kuschelabende eine Wirkung auf andere Bereiche in deinem Leben?	4	1	1*
<b>3b) Grundgefühl im Leben:</b>			
Hat sich dein Grundgefühl im Leben auf irgendeine Art verändert?	6	0	0

**Bemerkungen:** Alle „Weiss nicht“ Antworten sind von Befragten, die nach eigenen Angaben entweder:

\*zu wenig Kontakt haben in ihrem Alltag, um diese Frage zu beantworten

\*\*zu wenige Kuschelabende besucht haben, um die Frage zu beantworten

## **Fazit**

Wie erwartet erstrecken sich einige der beschriebenen Wirkungen innerhalb des sicheren Kuschelabend-Rahmens auch ins alltägliche Leben.

Dazu gehören:

- Der klarere, konkretere und direktere Umgang mit Bedürfnissen und Grenzen.
- Die neuen Formen von Berührungen fließen sowohl in die absichtslosen, entspannenden, wie auch in die sexuell erregenden Berührungen ein.
- Die Veränderung der Werte in Bezug auf Berührungen verändern sich auch im Alltag → Menschen berühren mehr, lassen Berührung in die Kommunikation einfließen, erlauben sich, Berührung an verschiedenen Orten mit verschiedenen Menschen zu genießen.

Auffällig ist, dass in den Bereichen *Wahrnehmung von Bedürfnissen und Grenzen* sowie *Grundgefühl im Leben* alle TN von Wirkungen berichten.

Viele der beschriebenen Wirkungen sind zurückzuführen auf veränderte Grundgefühle und auf grundsätzliches Verhalten, das sich aufgrund der Kuschelabende im Leben verändert haben. An erster Stelle stehen *Mut*, *Selbstvertrauen* und ein *bewussteres Handeln*. Danach folgen *Selbstakzeptanz* und *mehr Bewusstsein über eigene automatische Handlungen*. Auch die *Lebensenergie*, die *Lebensfreude*, die *Gelassenheit* und die *Entspannung* haben bei den TN zugenommen.

Naheliegender ist, dass viele der Wirkungen im Bereich Körper und Berührung beschrieben werden. Durch die achtsamen Berührungen (Kapitel 2.2.1), das Gefühl des Angenommen-Seins im Kuschelraum (Kapitel 2.2.3) sowie durch die Anleitungen zur bewussten Wahrnehmung (Kapitel

2.2.2) wächst das Körpergefühl und damit die Zufriedenheit und Akzeptanz mit dem Körper und mit sich selber. Das wiederum gibt mehr *Selbstvertrauen, um für sich einzustehen*, sei es nun, um *sich abzugrenzen*, um *um etwas zu bitten* oder *den eigenen spontanen Handlungen zu vertrauen*.

Interessant sind auch die Aussagen von zwei der befragten Personen, die beide beschreiben, wie sie durch das Kuscheln andere Menschen körperlich besser wahrnehmen und sie dadurch nicht mehr als abstrakte oder gar mystische Wesen sehen. *Begegnungen finden nicht mehr über den Kopf statt, sondern von Körper zu Körper* (auch ohne einander zu berühren).

Es ist anzunehmen, dass die in Kapitel 2.2.4 beschriebene Resonanz der Kuschelgruppe in bestimmten Situationen im Alltag unbewusst wieder hergestellt wird und so die Gefühle und die Körperwahrnehmung auf eine positive Art beeinflusst. Ein TN beschreibt sogar, wie er sich in Stresssituationen bewusst an die Gefühle vom Kuschelabend zurückerinnert und wie sich dabei sein Atem beruhigt und sein Stress nachlässt. Bezogen auf die Funktion der Spiegelneurone, die durch die Vorstellung einer Handlung im Gehirn dieselben Stellen aktivieren, als würde eine Handlung tatsächlich durchgeführt (Kapitel 2.2.4), ist die beschriebene Wirksamkeit keineswegs erstaunlich. Auffällig ist hier wiederum, dass diese Aussage im Widerspruch steht zu der Annahme von Ditzen (Kapitel 2.2.6), dass Kuscheln mit Fremden nicht stressmindernd wirken kann.

Alle beschriebenen Veränderungen bestätigen, dass sich durch die sinnliche Erfahrung am Kuschelabend und das wiederholte Erleben von anderen Verhaltensweisen und Gefühlszuständen neue neuronale Bahnen bilden. Die Teilnehmenden verändern also ihr Verhalten nicht nur im geschützten Raum des Kuschelabends, sondern auch nachhaltig in vielen Facetten von ihrem alltäglichen Leben (Kapitel 2.2.5). Man kann also davon ausgehen, dass die Kuschelabende eine therapeutische Wirkung auf die Menschen haben, die öfters teilnehmen.

## 5.4 Grenze entspannende und erregende Energie

Dieses Thema kommt meistens zur Sprache, beim Thema *Kuschelabende mit Fremden*. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass die Grenze zwischen der entspannenden und der erregenden sexuellen Energie einen ganzen Abend lang eingehalten werden kann, obwohl sich Menschen körperlich und emotional sehr nahe kommen.

Im Folgenden werden die Fragen 4 und 5 beantwortet.

### **Fragestellung 4:**

*Wie erleben die Teilnehmenden die Grenze zwischen der absichtslosen, entspannenden Energie und der erregenden, sexuellen Energie?*

Vier Personen nehmen die Wahrnehmung der Grenze im Körper wahr: Sie spüren es in ihrem Geschlecht, in einem Kribbeln auf der Haut, im Atem, der schneller geht, in der körperlichen Lust die sich ankündigt und weiter gehen möchte. Zwei Personen spüren die Grenze gleichzeitig körperlich und emotional. Eine Person spürt sie auf einer rein emotionalen Ebene, eine Person spürt sie auf allen drei Ebenen – körperlich, emotional sowie durch Fantasien im Kopf.

### **Fragestellung 5:**

*Wie halten die Teilnehmenden die Grenze ein zwischen der absichtslosen entspannenden Energie und der erregenden, sexuellen Energie?*

Wenn die Grenze erreicht wird (was oft nicht passiert), dann setzt zuerst der Kopf ein. Dieser ist die entscheidende Instanz für alle 6 Befragten. Für zwei der befragten Personen genügt die Entscheidung, um die erregende Energie nicht weiter zu nähren und sich wieder zu entspannen. Drei Personen machen die Abgrenzung mit ihrem Körper: Sie lenken ihre Aufmerksamkeit auf den Atem und atmen ruhig, tief und langsam. Eine Person legt sich manchmal anders hin.

Zwei Personen geben an, dass es je nachdem auch schwierig sein kann, die Grenze einzuhalten. Zum Beispiel wenn jemand besonders anziehend

ist oder wenn sie selber in einem sexuellen Defizit sind. Eine Person betont, wie wichtig es ist, die Anleitung immer wieder zu hören, dass man die sexuellen Gefühle mit ruhigem Atmen vorbeiziehen lassen kann.

Aufgrund dieser Aussagen wird ersichtlich, dass es lernbar ist, zwischen der absichtslosen entspannenden und der erregenden sexuellen Energie zu unterscheiden und im entscheidenden Moment eine klare Grenze zu setzen, die sich dann wiederum auf das Erleben auswirkt.

Jean Liedloff (1987, Seite 196) differenzierte schon vor über 25 Jahren klar zwischen dem Bedürfnis nach „... körperlichem Ausdruck des Geschlechtstriebes...“ und dem „...Bedürfnis nach nicht-geschlechtlichem Körperkontakt...“. Sie schreibt: „Unter dem allgemeinen Banner von Sex und davon nicht als unabhängiger Impuls unterschieden besteht das Bedürfnis, gehalten zu werden, umhegt zu werden und das Gefühl eigener Liebensortheit vermittelt zu bekommen...“

Es wäre wünschenswert, dass dieses absichtslose Gehaltenwerden als wertvolle Ressource von Gesundheit und Wohlbefinden mehr genutzt werden kann. „Jedoch ist es wichtig, die Verwirrung zwischen dem Bedürfnis nach Sex und dem nach Zuwendung... aufzulösen. Ich bin der Meinung, dass mit einer klaren Vorstellung des Unterschiedes und etwas Übung im Trennen der beiden Bedürfnisse ein Grossteil mehr Zuneigung ohne die Komplikationen durch sexuellen Kontakt, wenn dieser nicht erwünscht ist, ausgetauscht werden könnte.“ (Liedloff 1987, Seite 197).

Liedloff weist schon zu ihrer Zeit darauf hin, dass sich das „...ungeheure Reservoir von Sehnsucht nach körperlichem Trost...“ (ebd.) vielleicht beträchtlich verringern liesse, wenn es gesellschaftlich akzeptabel würde, Menschen auch ausserhalb von Liebes- oder Familienbeziehungen mehr zu berühren - auch in der Öffentlichkeit.

In diesem Zusammenhang ist die Beobachtung von einem der Befragten sehr interessant, der noch nie sexuelle Kontakte hatte. Er erlebt seine körperliche sexuelle Erregung im Geschlecht als inkongruent mit dem Gefühlszustand, den die körperliche, entspannende Nähe vom Kuschelabend auslöst. Er spürt keinen Impuls, in eine erregende Handlung zu gehen.

Durch die Kuschelanleitungen und die entspannte Atmosphäre erlebt er eine andere *Einführung* in die körperlich sinnliche Nähe unter Erwachsenen, als dies sonst in unserer Gesellschaft üblich ist. Es wäre interessant zu erfahren, ob er diese Differenzierung auch in seinem späteren Liebesleben wird behalten (und nutzen) können.

Wenn es nicht mehr darum geht, ein *Paarungsgegenüber* zu finden, sondern einen *passenden Platz* in der Gruppe (im Kuschelhaufen), dann wirken nicht die anregenden Elemente der Attraktivität, sondern die entspannenden, stressmindernden und heilenden Elemente wie sie in Studien mit Berührung zwischen etablierten zufriedenen Paaren gefunden werden.

## 6 Forschungsausblick

### **Folgende Themen wären interessant zur weiteren Untersuchung:**

- Messung der Stressreduktion beim Kuscheln mit Fremden in der Gruppe im Vergleich mit einer Gruppe, die sich mit erregenden Begegnungen und Berührungen beschäftigt.
- Langzeitbegleitung von einigen Kuschler/innen → zum strukturierten Verfolgen der Veränderungen
- Eine Forschung zur therapeutischen Wirkung von Kuschelabenden.
- Eine Forschung zur gesundheitlichen Wirkung von Kuschelabenden.
- Bewusster Einsatz von Kuscheln bei Menschen mit leichter psychischer Instabilität, chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Erkrankungen.
- Wann/Warum ging diese Grenze verloren zwischen der entspannten, absichtslosen und der sexuell erregenden Berührung?

## 7 Zusammenfassung

Die vorliegende Studie ist der Frage nachgegangen, welche kurz- und langfristigen Wirkungen Kuschelerfahrungen auf das Selbstwert- und Lebensgefühl, auf die Körperwahrnehmung, den zwischenmenschlichen Kontaktbereich und die Gesundheit hat. Auch wurde der Unterscheidung zwischen erregendem und entspannendem Körperkontakt Aufmerksamkeit gewidmet. In teilstandardisierten Interviews wurden 3 Frauen und 3 Männer befragt sowie Feedbacks von Teilnehmer/innen von Kuschelenden als Auswertungsgrundlage herangezogen.

Die Ergebnisse wurden rückbezogen auf wissenschaftliche Forschungen zu Berührung, Achtsamkeit, menschliche Grundbedürfnisse, Spiegelneuronen und Neurobiologie. Als wesentliche Ergebnisse stellte sich heraus, dass Kuscheln langfristig das Lebensgefühl und die Körperwahrnehmung verbessert, sowie das Selbstwertgefühl und die Selbstakzeptanz stärkt. Dadurch erhöht sich der Mut, auf andere Menschen zuzugehen und mehr in Kontakt und Berührung zu sein. Die Teilnehmer/innen können ihre Bedürfnisse und Grenzen besser wahrnehmen und dazu stehen. Dadurch können auch traumatisierte Menschen Nähe wieder ausprobieren und genießen. Ein weiteres Ergebnis der Studie ist, dass es eine wichtige Wirkung von Kuschelerfahrungen ist, dass die Menschen lernen, zwischen erregendem, partnersuchenden und absichtslosem, entspannenden Kontakt zu unterscheiden. Dadurch wird tiefe Entspannung und Stressminderung möglich.

Es wäre lohnenswert, in systematischen wissenschaftlichen Forschungen der Frage nachzugehen, in welchem Mass sich Kuschelerfahrungen in physiologischen Messungen wie z.B. Cortisolmessungen stressmindernd auswirken sowie die therapeutische Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit weiterhin zu untersuchen.

## 8 Schlusswort

Wie in der Einleitung beschrieben, bin ich schon längere Zeit begeistert vom Kuscheln mit Fremden und vor allem vom Kuscheln im Kuschelhaufen. Durch die vorliegende Arbeit konnte ich interessante Querverbindungen zu wissenschaftlich erforschten Themenbereichen herstellen, bzw. Erklärungsansätze finden für die profunde Wirkung von Kuschelabenden. Das begeistert mich zutiefst.

Was noch einmal sehr klar geworden ist, ist die Wichtigkeit der Unterscheidung verschiedener Berührungsqualitäten. Es ist für mich ein grosser Wunsch und ein Bestreben, dass die Unterscheidung zwischen der erregenden, sexuellen und der absichtslosen, entspannenden Berührung wieder Eingang findet in unser Zusammenleben und dass so die vielen Sehnsüchte nach Nähe, Berührung und menschlicher Zuwendung auf eine unkomplizierte Weise und dennoch absichtslos und achtsam im Alltag erfüllt werden können.

## Quellenverzeichnis

- **Bauer, Joachim** (2006): *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. 3. Auflage, Taschenbucherstausgabe. München: Der Wilhelm Heyne Verlag.
- **Braendle, LuciAnna** (2014): *Kuschelregeln*. Verfügbar unter: [www.kuscheln-schweiz.ch](http://www.kuscheln-schweiz.ch) (ab 1.11.2014)
- **Coan, James A.; Schaefer, Hillary S. & Davidson, Richard J.** (2006): Lending a Hand. Social Regulation of the Neural Response to Threat. Research Article. In: *Psychological Science*, Volume 17 - Number 12, S. 1032-1039
- **Ditzen, Beate; Neumann, Inga D.; Bodenmann, Guy; von Dawans, Bernadette; Turner, Rebecca A.; Ehler, Ulrike & Heinrichs, Markus** (2007): Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. In: *Psychoneuroendocrinology* 32, S.565–574
- **Ditzen, Beate; Hoppmann, Christiane & Klumb Petra** (2008): Positive Couple Interactions and Daily Cortisol: On the Stress-Protecting Role of Intimacy. In: *Psychosomatic Medicine*, 70, S. 883–889
- **Field, T.** (2010): Touch for socioemotional and physical well-being: A review. In: *Developmental Review*, 30, S. 367-383.
- **Grossman, Paul; Niemann, Ludger; Schmidt, Stefan & Walach, Harald** (2004): Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. In: *Journal of Psychosomatic Research*, 57, S. 35–43
- **Grossman, Paul** (2013): Übe die Achtsamkeit! Paul Grossman, Psychologe in Basel, plädiert für einen geöffneten Blick auf die Welt. In: *Basler Zeitung*, 12. September 2013, S. 21 und 23
- **Hauch, Margret (Hrsg.)** (2006): *Paartherapie bei sexuellen Störungen*. Das Hamburger Modell: Konzept und Technik. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG
- **Hernandez-Reif, M.; Field, T.; Krasnegor, J. & Theakston, H.** (2000): High blood pressure and associated symptoms were reduced by massage therapy. In: *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4, S. 31-38.
- **Hüther, Gerald** (2011): Der Mutmacher. In: *Wir – Menschen im Wandel* 03, S. 12-17
- **Hüther, Gerald** (2014): Neurobiologie: umdenken, umfühlen oder umhandeln? In: Nussbaum, Marie-Helen (Hrsg.): *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog. Grundlagen, Anwendungen, Integration. Der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, Seiten 115-119
- **Kabat-Zinn Jon** (2013): *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiburg: Arbor Verlag
- **Kennedy, Adele P. & Dean, Susan** (1986): *Touching for Pleasure. A Guide to Sensual Enhancement*. Chatsworth CA: Chatsworth Press

- **Künzler, Alfred** (2014): Neurokörperpsychotherapie? In: Nussbaum, Marie-Helen (Hrsg.): *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog. Grundlagen, Anwendungen, Integration. Der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, Seiten 121-136
- **Liedloff, Jean** (1987): *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit*. Überarbeitete und ergänzte Auflage. München: C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung
- **Loewit, Kurt** (2012): Bio-psycho-soziale und sexualmedizinische Grundlagen. In: *Unterrichtsunterlagen Universitäts-Lehrgang Intervention und Beratung im Bereich Sexualität*.
- **Majumda, Marcus; Grossman, Paul; Dietz-Wachkowski, Barbara; Kersig, Susanne & Walach, Harald** (2002). Does Mindfulness Meditation Contribute to Health? Outcome Evaluation of a German Sample. In: *The Journal of alternative and complementary medicine*, Volume 8, Number 6, S. 719–730
- **Schrabal, Gerhard (Hrsg.)** (2014): *Kuschel dich glücklich! Die heilende Energie von Kuschelpartys*. Darmstadt: Schriner Verlag

## Weiterführende Webseiten

- **Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg im Breisgau:**  
<http://www.ezfa.eu/>
- **Institute of HeartMath:** <http://www.heartmath.org/>
- **Touch Research Institut der Universität Miami:**  
<http://www6.miami.edu/touch-research/Research.html>
- **LuciAnna Braendle, Kuschelseite:** [www.kuscheln-schweiz.ch](http://www.kuscheln-schweiz.ch)
- **Rosi Doebner, Kuschelseite:** [www.die-kuschelparty.de](http://www.die-kuschelparty.de)
- **Alle Kuschelpartys in Deutschland:** [www.alle-kuschelpartys.de](http://www.alle-kuschelpartys.de)
- **Kuschelpartys USA:** <http://www.cuddleparty.com/>
- **Freehugs Bewegung:** [www.freehugscampaign.org](http://www.freehugscampaign.org)

## ANHANG

### Anhang A: Interviewleitfaden

#### Interview-Leitfaden Kuscheln mit Fremden

Vorname Name

Geburtsjahr

Lebensweise (Beziehungsstand, Wohnen)

Berufsfeld

Der erste besuchte Kuschelabend

Wieviele Kuschelabende/-Tage besucht

Der letzte besuchte Kuschelabend

#### Einstieg

##### Kleine Einführung der Interviewten ins Thema der Diplomarbeit

Bisher nur Forschung zum Kuscheln von sich vertrauten Menschen.

**Fragestellung:** Wirkung von Kuscheln mit einander fremden Menschen oder solchen, die sich gerade erst kennen lernen. (Arbeitstitel)

**Ziel Fragebogen:** Wie schätzen Teilnehmende von Kuschelanlässen die Wirkung ein, die das Kuscheln mit Fremden auf sie hat. (subjektive Einschätzung)

**These:** ähnliche Wirkungen wie beim Kuscheln mit Vertrauten → Rahmen ist wichtig

##### Art der Fragestellungen erklären

Geschlossene und offene Fragen. Multiple Choice. Dürfen immer ergänzen.

Es sind immer sehr subjektive Antworten und das ist gut so. Braucht keine Erklärung. Es ist so wie sie es wahrnehmen.

##### Antworten werden anonym dargestellt. Überall wo ihre Aussagen vorkommen kriegen sie das Gut zum Druck.

---

##### Einstiegsfrage:

Was hat dich am meisten beschäftigt in den letzten Jahren? (z.B. mein Frausein oder Kontakt zu machen mit anderen Menschen)

## **Der erste Kuschelabend**

### **1. Was war der Auslöser, um an einem Kuschelabend teilzunehmen?**

- Neugier
- fehlende körperliche Nähe
- Einsamkeit
- jemand hat mich mitgenommen
- es wurde mir empfohlen von Freund/innen oder Bekannten
- es wurde mir empfohlen in einer Beratung/Therapie
- anderes:

### **2. Mit welchem Wunsch bist du das erste Mal an einen Kuschelabend gegangen?**

- körperliche Nähe zu erleben
- jemanden zu treffen, in den/die ich mich verlieben kann
- dass ich mich entspannen kann
- neue Menschen kennen zu lernen
- 
- anderes:

## **Weitere Kuschelabende**

### **3. Wie hat es sich verändert über die Zeit? Wie hast du dich verändert? Wichtige Erlebnisse, Erkenntnisse, Durchbrüche etc.**

### **4. Wie ist es jetzt?**

## **Langfristige Auswirkungen – in verschiedenen Lebensbereichen**

### **5. Hat sich deine Art, auf andere Menschen zuzugehen verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie? Was?

### **6. Hat sich deine Art, auf Menschen zuzugehen, die du attraktiv findest, verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie? Was?

### **7. Haben die Kuschelabende etwas verändert in Bezug auf deine Wahrnehmung von Bedürfnissen und Grenzen?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie? Was?

### **8. Hat sich deine Art mit anderen zu kommunizieren verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie? Was?

z.B. Kommunikation von Bedürfnissen/Grenzen

**9. Haben die Kuschelabende den Bezug zu deinem eigenen Körper verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie? Was?

**10. Haben die Kuschelabende deinen nichterregenden Körperkontakt zu anderen verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie in Bezug auf:

- Häufigkeit.....
- Art und Weise.....
- Rahmen.....
- Dauer.....
- Kommunikation.....
- Genuss.....

**11. Haben die Kuschelabende deinen erregenden Körperkontakt (die sexuellen Aktivitäten) zu anderen verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie in Bezug auf:

- Häufigkeit.....
- Art und Weise.....
- Rahmen.....
- Dauer.....
- Kommunikation.....
- Genuss.....
- Anderes.....

**12. Haben die Kuschelabende eine Wirkung auf andere Bereiche in deinem Leben?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wo? Wie? Was? (Arbeit, Freizeit....)

**13. Hat sich dein Grundgefühl im Leben auf irgendeine Art verändert?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, was? Und wie?

- allgemeine Zufriedenheit
- Entspannung
- Mut
- Selbstvertrauen
- Selbstakzeptanz
- Lebensenergie
- Lebensfreude
- Gelassenheit
- Stress → Häufigkeit, Umgang damit, etc.
- Entscheidungsfindung/-fähigkeit → einfacher, schwieriger
- Selbstkritik
- innere Abwertung
- Ängste
- Autopilot (Bewusstsein über eigene automatische Handlungen)
- bewusstes Handeln (nicht urteilen, nicht reagieren)
- Anderes?

**14. Hat sich deine Gesundheit verändert durch das Kuscheln?**

- Ja
- Nein
- Weiss nicht

Falls ja, wie?

**Unterscheidung von sexuell an- oder erregender Energie und  
„Kuschelenergie“**

**15. Wie erfährst du die Grenze zwischen erregender sexueller Energie  
und absichtsloser, entspannender Energie?**

- im Körper? (Haut, Geschlecht, Atem...)
- im Kopf/ im Denken? (Fantasien, Gedanken, Geschichten)
- im Herz (emotional, gefühlsmässig)?

**16. Wie hältst du die Grenze ein zwischen erregender sexueller  
Energie und absichtsloser, entspannender Energie?**

- im Körper? (Haut, Geschlecht, Atem...)
- im Kopf/ im Denken? (Fantasien, Gedanken, Geschichten)
- im Herz (emotional, gefühlsmässig)?

**17. Möchtest du noch etwas sagen, zu dem ich keine Frage gestellt  
habe?**

***DANKE***

## Anhang B:

### Feedbacks von Teilnehmenden an Kuschelabenden

Ich wollte mich für den entspannenden, überraschenden und einfach nur schönen Abend gestern bedanken!

Das Überraschende für mich war, dass ich nicht nur einfach das Kuscheln sehr genossen habe, wie ich es erwartet hatte, sondern dass mir auch das Fehlen von körperlicher Nähe in meinem Alltag viel stärker bewusst wurde. (Frau 30)

War wieder sooooo schön am Montag und hat mir so gut getan, auch nachhaltig. Fühle mich viel besser diese letzten 2 Tage. Bin so froh, dass es Euch und Euer Kuscheln gibt! (Frau 43)

Ich fühlte mich wohl und genährt wie letztes Mal. (Frau 43)

Der gestrige Abend hat mir gut getan, mich berührt, mich genährt. Er klang in meinen heutigen Tag hinein und hat mein Erleben und meine Begegnungen geprägt. Dabei geht es nicht nur um ein gutes Gefühl. Vielmehr findet mit jedem Kuschelabend, den ich bisher erlebt habe, in der Beziehung zu mir selbst und in meiner Beziehung zu andern Personen Heilung und Weiterentwicklung statt. Eine wichtige Rolle spielt dabei, dass ich mich durch eure Leitung geschützt und unterstützt fühle. (Mann 50)

Nochmals DANKE für dein (euer) GROSSES Engagement, welches ich als Segen an mir und an andern Menschen erfahren. DANKE, DANKE, DANKE. (Mann 49)

Auch mir hat der Züri-Abend gut getan mit eurer klaren und doch Herz orientierten Führung, genügend Zeit und mit erlesener Musik, danke für diese wertvolle Möglichkeit sich und andere zu spüren! (Frau 60)

Ihr bietet da etwas Kostbares an ... eine Selbst- Erfahrungsplattform, eine Begegnungsmöglichkeit auf unübliche Art, eine "Tankstelle" für Wärme und absichtslose Nähe. (Frau 39)

Für mich sind diese Abende so ziemlich das Schönste der letzten Monate, nicht nur weil ich da Roland kennengelernt habe, sondern einfach weil ich diese vielen schönen Berührungen sonst nie erlebt hätte. (Frau 40)

Doch ab dann hat sich der Abend für mich bis zum Schluss zum gefühlsmässig intensivsten Kuschelabend entwickelt, den ich bisher erlebt habe. Vor allem das achtsame, innerlich stille Liegen/Verweilen im sternförmigen Kuschelhaufen, die damit verbundene körperliche Nähe zu den beiden Nachbarspersonen, die Hingabe an den Moment/die Gruppe/die Gemeinschaft und das Angeleitet /Begleitet-Werden durch eure sanften, empathischen und hilfreichen Worten (betrifft in gleicher Weise euch beide, LuciAnna & Bernhard) haben mir dazu verholffen, in die Zeitlosigkeit/Ewigkeit einzutauchen und gleichzeitig ganz wach im Hier und Jetzt zu SEIN. (Mann 50)

War wirklich schön im Fall!

Eure Sessions sind Heilung für Teile in mir, die Heilung brauchen! (Mann 51)

Mit etwas Unbehagen ist mir bewusst geworden, dass ich anfänglich stark in der Bewertung der anwesenden Frauen und Männer war. Als mein Körper sich dann bewegen und berühren durfte, hat sich zum Glück mein Kopf dann zur wohlverdienten Ruhe gelegt und sich den ganzen Abend friedlich ausgeruht. (Mann 53)

Ebenfalls, wenn Ihr uns beim ersten „Im Raum herumgehen“ schon bald... (gleich zu Beginn, da sonst die Zeit nicht reicht) zu Augenkontakt und/oder Berührungen im Gehen einludet, fühlte ich mich ermutigt, dies zu tun und kam viel mehr und leichter in Kontakt mit Anderen. Konnte dies mit Mehreren „auskosten“. Dies wirkte sich dann auf den ganzen Abend vertiefend aus (Frau 60)

Ich fand den Kuschelabend am Montag sehr schön. Ich denke schon die ganze Woche immer mal wieder dran. Es fühlt sich an, als sei eine neue Türe in meinem Leben geöffnet worden. (Mann 37)

Ich bin froh, dass ich das Kuscheln mit dir und Bernhard erleben durfte. Nach 1.5 Jahren Wittwer war es eine Befreiung aus meiner seligen und körperlichen Einsamkeit. (Mann 75)

Mein erster Kuschelabend hat mich nachhaltig bewegt. Ihr macht das toll, großes Komplement!

Zuerst einmal möchte ich mich ganz herzlich bedanken für den schönen Kuschelabend in Zürich. Es hat mir sehr gut gefallen und gut getan. Ich fühlte mich ganz weich und sanft nachher. Ihr leitet das auch sehr gut, meine Ängste waren unbegründet. Nachdem ich mich überwunden hatte wirklich zu kommen konnte ich mich gut hineinfallen lassen. (Frau 55)

Der gestrige Abend hat mir gut getan, hat mich berührt und war wie Dünger für meine persönliche Entwicklung, mein "Erwachen", meine Achtsamkeit. (Mann 49)

Ich habe gespürt, wie gross mein Herz ist. Einfach hier beim in der Mitte liegen und diese ganze Liebe zu spüren – das war sehr tief berührend. (Frau 23)

Ich bin sehr tief berührt worden – an sehr schwierigen Orten, und auch an sehr, sehr schönen Orten. (Mann 53)

Am Anfang habe ich mich ausgeschlossen gefühlt, wie mir das oft passiert in neuen Gruppen. Doch irgendwann ist es gekippt – und jetzt fühle ich mich sehr zugehörig und wohl. (Frau 55)

Es ist schön, dass es solche Orte gibt wie diesen, wo Menschen sich treffen und berühren können auf verschiedenen Ebenen. Und wo sie Dazugehörigkeit erleben dürfen. (Frau 46)

Obwohl ich mich am Anfang ein wenig zurückhaltend verhalten habe, da ich vor meiner Scheidung (1997), nach 20 Jahren Ehe und in sehr religiösen, charismatischen Kreisen lebend, einige sehr negative Erfahrungen erleben musste. Leider tun diese Heute noch Weh teilweise, aber ich konnte mich doch der Gruppe langsam anvertrauen. (Mann 52)

Ich bin begeistert und tief berührt von dieser Offenheit, von diesen Begegnungen, dieser Nähe, die mir geschenkt wurde. Es ist sehr lange her, seit ich letzte mal so richtig umarmt worden bin. Ich mein, natürlich umarme ich meine Tochter und

schenke ihr Geborgenheit, aber dieses Gefühl, dass man mich umarmt und vor allem, dass ich es Wert bin umarmt zu werden. Es war einfach so unglaublich toll, ich wär am liebsten gar nicht mehr gegangen. (Frau 25)

Zum Glück bleibt was hängen. Ich trainiere mein Netz immer feinmaschiger zu werden, dass ich immer mehr mitnehmen kann. Dieses mal etwas klitzekleines feines!!! In der eigenen Stille, ganz nahe bei mir, in der absoluten Ruhe des Loslassens, hat mich ein feiner Wimperschlag berührt, gerührt, genährt. Danke (Frau 47)

... gegen ende stellte sich jedoch ein konflikt zwischen dem bedürfnis nach nähe und dem schutz vor ablehnung ein. das gefühl gar nicht dazu zu gehören hat mich dann in die flucht getrieben. das sind uralte themen für mich, die ich mit mir herumschleppe. dass sie in diesem rahmen wachwerden werte ich, trotz allem, als chance. gerne würde ich mich mehr diesem widerstreit widmen: neu in eine gruppe geraten, wo sich leute schon kennen und subtile regeln herrschen, und trotzdem risiko eingehen. (Mann 45)

Das warme wohlige Gefühl konnte ich dann trotzdem mitnehmen und noch lange nachklingen lassen. (Mann 43)

Tanzen, meditieren und berührt werden mag ich sehr. Und in einem geschützten Rahmen fühle ich mich sicher und willkommen. Ich darf genießen, ich darf entspannen, ich darf empfangen. Ich darf geben.

In der anderen Welt habe ich manchmal das Gefühl nicht genießen zu dürfen. In der anderen Welt muss ich mich rechtfertigen, muss ich etwas zurückgeben, etwas darstellen, gut sein.

Für zweieinhalb Stunden die Welt wechseln, eintauchen in die konkurrenzlose Zeit des Wohlwollens schenkt Ruhe, schenkt mir Heilung. (Mann 58)

Mein Mann hat einfach keine grosse Lust mehr.

Ich habe recht darunter gelitten, da ich Berührung als eine Art Seelennahrung und körperliche Nahrung empfinde.

Vom Kuscheln hab ich meinem Mann bis jetzt nichts gesagt. Nicht weil er dagegen wäre oder so, sondern einfach, weil ich zuerst einen Probelauf machen wollte und es einfach für mich tun wollte.

Als im am Montag nach Hause kam, war er bereits im Bett. Ich begrüßte ihn noch kurz und wollte dann in mein Zimmer rüber gehen. er bat mich jedoch gleich, bei ihm zu bleiben über Nacht..... und auch die folgende Nacht war so. Es scheint so, als hätte die Resonanz gespielt.....

Es gab noch keine grosse Veränderung betr. Berührung oder körperliche Nähe, doch - was nicht ist kann noch werden :) (Frau 53)

Ich war letzten Montag beim Kuscheln und war unglaublich mutig und neugierig!!! Ich habe mit einem Mann gekuschelt, ihn umarmt und ihn auch gestreichelt. Hatte dabei überhaupt keine Angst! Habe es als schön und natürlich empfunden. Diese Erfahrung hat mich unglaublich gestärkt. (Frau 61)

Für mich war es sehr spannend, bereichernd, herausfordernd, vereinzelt auch ...fremd. Ueberwiegend aber sehr positiv, menschlich, wohltuend, wärmegebend, verbindend... Ich habe mich immer wohler gefühlt, immer kuschliger. Es tat gut, werde es gerne wiederholen. (Mann 33)

Ja, ich möchte gern noch loswerden, dass ich mich nach dem Kuscheln voller Liebe und Vertrauen gefühlt habe, dass ich wunderbar geträumt habe und auch gestern wie auf rosa Wolken spaziert bin. Es ist so wohltuend, Streicheleinheiten zu geben und zu bekommen, und das von Menschen, die man gar nicht kennt. (Frau 42)

Diese Qualität des Berührens, die einfach die zärtliche, sinnenfreudige Seite anstösst, hat bei mir ein ganz tiefes Fallenlassen können in die Homöostase, in die absolute Ruhe ermöglicht! Mein Nervensystem konnte absolut herunterfahren. Diese tiefe erholsame Entspannung ist für mich ein Seins"zustand", den ich normalerweise sehr schwer erreiche. Und das in Beziehung zu zwei wirklich netten Kuschelpartnern!

Der Unterschied zwischen sexueller (heisser im Sinne von aufgeladener) Energie, die das Nervensystem hochbringt eben bis zur Exstase und dieser homöostatischen Energie der Ruhe, der Aufgehobenheit ist mir klarer noch nie geworden. Und auch wie man /frau dahin kommt, ist mir nie klarer geworden als an diesem Abend.

(Frau 59)

Bei so vielen Menschen merke ich auch deutlich einen Unterschied wo es mich eher hinzieht und wo nicht. Doch dann kommt dann gleich mein Helfersyndrom und es braucht schon viel Übung, dass ich dabei ganz bei mir bleibe. Aber authentisch mit mir und meiner Lust durch das Leben gehen zu können, ist für mich momentan ein zentrales Thema wo ich daran arbeite. So gesehen ist dieser Übungsort eine tolle Chance. (Frau 44)

Ich fühle mich ganz.... glücklich. Am liebsten würde ich jetzt einfach hier liegen bleiben und mitten in diesen Menschen die ganze Nacht schlafen. (Mann 30)

Es war sehr schön. Ich bin überrascht über mich selber, weil ich bis vor kurzem Berührungen nicht schön fand. Das allerschönste war für mich, dass ich hier einfach so sein darf, wer ich bin. (Frau 33)