

# INHALT

VORBEMERKUNGEN	11
DANKSAGUNG	14
VORWORT VON MARIANNE SCHERER	15
PERSÖNLICHES VORWORT DES AUTORS	17
ÜBERBLICK	20
TEIL 1: GLÜCKLICH SEIN – WIE GEHT DAS EIGENTLICH?	23
Prolog	24
Gefühltes Glück	25
Berühren und berührt werden	27
Das subjektive Bedürfnis nach Berührung	27
Physiologische Aspekte	28
Entwicklungspsychologische Aspekte	31
Berührung und Sexualität	34
Gesellschaftliche Aspekte	36
Angenommensein	39
Geborgenheit	39
Gemeinsame Entspannung	40
Mann-Frau-Begegnung	40
Nachnähren	45
Unerfüllte Bedürfnisse	45
Traumatisierungen	48
Zugehörigkeit	50
Missverständnisse und Missbrauch	52
Mit Fremden kuscheln?!	55

<b>TEIL 2: KUSCHELPARTY – WAS IST DAS DENN?</b>	<b>61</b>
Geschichte und Bedeutung	62
Was ist eine Kuscheiparty?	66
Spezielle Arten von Kuscheipartys	72
Rauf-und-Kuscheiparty	72
Wasserkuscheiparty	74
Tanz-und-Kuscheiparty	76
Andere Veranstaltungen	76
Die Münchner »Kuschelfamilie«	78
Kuscheln oder Nichtkuscheln?	80
Kuschelregeln, Tipps und Empfehlungen	87
Wie finde ich die nächstgelegene Kuscheiparty?	87
Vorbereitung	88
Auf einer Kuscheiparty	89
Nach der Veranstaltung	96
Wie kann ich eine Kuscheiparty selbst organisieren?	98
Ausbildung zum/zur Kuscheitrainer/-in	100
<b>TEIL 3: DAS PHÄNOMEN »KUSCHELENERGIE«</b>	<b>103</b>
Erfahrungen, Beobachtungen und Reflexionen	105
»Wie ich die »Kuschelenergie« erfahre«	105
Wie »Kuschelenergie« entstehen kann	109
Begegnung und Kohärenz	112
Die Psyche öffnet sich von innen	114
Eine große Familie, die viel freien Raum gibt	115
Ich kuschle, also bin ich	117
Erklärungsmodelle	119
Lagerfeuer und Bärenfell	120
Die Maslow'sche Bedürfnispyramide	121
Qualitätssprung durch Resonanz	122

Entdeckung und Erforschung der »Kuschelenergie«	125
Die Entdeckung der »Kuschelenergie«	125
Der Stand der Wissenschaft	126
Ein neuer wissenschaftlicher Ansatz	127
Kuschelpartys als Instrument persönlicher und gesellschaftlicher Entwicklung	134
Randbedingungen: Freiheit und Sicherheit	134
Ein erster Schritt zum »Himmel auf Erden«?	141
Individuelle Aspekte	142
Gesellschaftliche Aspekte	142
Nächstenliebe: Kuschneln als spiritueller Weg	144
<b>TEIL 4: WAS TEILNEHMER/-INNEN SAGEN</b>	<b>149</b>
In der Eröffnungsrunde	151
Kuschelparty Berlin	151
Kuschelparty Frankfurt	158
Live in Funk und Fernsehen	165
Mit Abstand nach der Veranstaltung	167
Erfahrungsberichte Kuschneln-in-München	167
Weitere Erfahrungsberichte München	172
Teilnehmer-Feedback Kuschelparty Berlin	173
Erfahrungsberichte Rauf-und-Kuschelparty München	174
Erfahrungsbericht Tanz-und-Kuschelparty Weßling	181
<b>TEIL 5: BEITRÄGE VON KUSCHELTRAINER(INNE)N</b>	<b>185</b>
Vom Berühren zum Begreifen	186
Mein Weg zum Kuschneltrainer	188
Die Kölner Kuschelparty und ich	190
Wie unser Gruppenkuscheln begann ...	192
Raufen und Kuschneln als Weg der Selbsterforschung	195

Spielraum von Liebe und Absichtslosigkeit	197
Kuscheln als Selbsthilfe	200
Spielwiese für Erwachsene	202
Meine persönlichen Erfahrungen	203
Kuscheln nur für Frauen	205
Ihre Hände sind die Verlängerung Ihres Herzens!	208
Ist kuscheln integral oder bloß präverbal?	211
Kuschelabende mit Fremden:	
innere und äußere Friedensarbeit	215
Eine Kuschelgeschichte	218
TEIL 6: PRESSEBERICHTE	223
Das Wunder der Berührung	225
Heute schon gekuschelt?	228
Das Ende der Einsamkeit	232
Berührung ist Heilung und Kommunikation	236
Interview mit einer Kuscheltrainerin	239
Verführung zur Berührung	243
SCHLUSSWORT	246
ÜBER DEN AUTOR	248