

Glücklich-Sein 2.0

Die Entdeckung der „Kuschelenergie“ und ihre Folgen

Am 05.10.04 berichtete die Ärzte-Zeitung über eine neue Entwicklung in den USA, und löste damit auch in Deutschland eine richtiggehende Welle aus. In vielen großen Städten werden seither „Kuschelpartys“ angeboten. In der Folge machten deutsche Kuscheltrainer/innen eine revolutionäre Entdeckung, die das Potential hat, unser aller Leben grundlegend zu verändern: Es handelt sich um einen Gruppen-Resonanz-Effekt, die sogenannte „Kuschelenergie“. Man könnte vielleicht auch von einer Art „Kuschelfeld“ sprechen, aber diese Bezeichnung ist unüblich.

Alle bisherigen Ansätze, um glücklich zu sein, stellten mehr oder weniger auf das Individuum ab - bestenfalls noch in einem intimen Kontext von Partnerschaft und Kleinfamilie. Einfach glücklich zu sein mit wildfremden Menschen erscheint bis heute vielen als unvorstellbar. Und doch ist es möglich!

Zunächst einmal ist Glücklichein ein rein körperlicher Vorgang, der mit der Ausschüttung sogenannter Glückshormone verbunden ist. Manche Menschen wissen das intuitiv und versuchen z.B. durch sportliche Höchstleistung, durch das Eingehen extremer Risiken, oder durch Schmerzerfahrung „high“ zu werden. Es gibt allerdings eine sehr viel einfachere und wirksamere Methode: Als pelziges Säugetier genießt es der Mensch, genauso wie Hunde und Katzen, liebevoll und zärtlich berührt und gestreichelt zu werden. Das dadurch vermittelte Gefühl von Angenommensein führt zu einer tiefen Entspannung bis hin zum aktiven Stressabbau. Auf der anderen Seite ist der Mensch ein soziales Wesen und „spiegelt“ quasi die Emotionen seiner Mitmenschen. Wenn

es in einer Gruppe allen um ihn herum gut geht, wenn sich alle entspannen und genießen, dann kann er gar nicht anders als sich glücklich und zufrieden zu fühlen. So kann sich das Glücklichein in einer Gruppe durch gegenseitige Resonanz verstärken. Es entsteht die bereits erwähnte „Kuschelenergie“.

Aber wie kann das alles mit wildfremden Menschen funktionieren? Müssen dafür nicht Intimität oder zumindest Vertrauen vorhanden sein? Der Schlüssel liegt darin, daß durch einen sicheren Rahmen und eine fachkundige Anleitung dieses gegenseitige Vertrauen sehr schnell aufgebaut werden kann. Und es gibt hier ebenfalls einen Resonanz-Effekt: Wenn die Menschen um mich herum im Vertrauen sind, dann fällt es auch mir sehr viel leichter, zu vertrauen. Ganz wichtig dabei: sexuelle Handlungen sind absolut tabu.

Wenn wir uns fragen, warum es uns so schwer fällt, wirklich glücklich zu sein, hier eine einfache Antwort: Es liegt daran, daß in unserer Gesellschaft elementare menschliche Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden. Nähe, Geborgenheit, Zugehörigkeit, unbedingtes Angenommensein. Unser individuelles Streben nach Erfolg und unsere Fixierung auf Partnerschaft und Familie verhindern die Erfahrung ein-



fachen, gemeinsamen Glücklicheins. Die Erfindung von Kuschelpartys und die Entdeckung der „Kuschelenergie“ ermöglichen es uns nun, elementare neue Erfahrungen in dieser Richtung zu machen. So neu sind diese allerdings gar nicht. Wir knüpfen damit vermutlich nur an die Erfahrungen unserer steinzeitlichen Vorfahren an, die sich wohl auch schon schutz- und wärmesuchend aneinander gekuschelt haben, um zu überleben. Und wir knüpfen an eine spirituelle Forderung an, die seit 2000 Jahren weitgehend unerfüllt im Raum steht: „Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst!“

Wenn Dir das jetzt zu abgehoben ist: Viele Teilnehmer/innen berichten von ganz praktischen positiven Auswirkungen des Kuschelns in ihrem Leben: innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit, und in der Folge mehr Erfolg sowohl auf der beruflichen wie auch auf der privaten Ebene. Und auch die in unserer Zeit immer wichtiger werdende Emotionale Intelligenz nimmt sicherlich zu. Einige Teilnehmer aus dem Wirtschaftsbereich sprechen bereits vom „Kuscheln als Wettbewerbsvorteil“. Auch für die Gesellschaft eröffnen die Erfindung von Kuschelpartys und die Entdeckung der „Kuschelenergie“ völlig neue Perspektiven. Wie viele Arztbesuche und Klinikaufenthalte, insbesondere bei einsamen älteren Menschen, wieviel Medikamenten-, Drogen- und Alkoholkonsum könnten durch intensive Kuschelerfahrung überflüssig werden? Wieviel Kriminalität und wie viele soziale Probleme könnten wir vermeiden, wenn wir zur Integration gefährdeter Randgruppen spezielle Kusichelprogramme anbieten würden? In einer Zeit, da viel vom bedingungslosen Grundeinkommen gesprochen wird, sollte man nicht auch einmal über eine „bedin-

gungslose emotionale Grundversorgung“ sprechen? Ist Kuscheln nicht ein Menschenrecht? Rechtfertigen die positiven Auswirkungen vielleicht sogar ein „Kuscheln auf Krankenschein“? Ich überlasse es Dir, Deine eigenen Antworten auf diese Fragen zu finden.



Gerhard Schrabal

Geboren 1960, Dipl. Ing. Elektrotechnik und Master of Business Administration (MBA). Erste Berufserfahrung bei der Siemens AG und der Boston Consulting Group. 1995 Gründung der Reality Check Unternehmensberatung. Tätig als Berater, Trainer und Coach mit ganzheitlichem Ansatz. Mitbegründer der Rauf-Akademie München und der Münchner Kuschelparty-Szene. Spiritueller Lehrer bei Forum Erleuchtung.