

Dr. Elisa E. Meyer

Kuschel Kunst

Kuschelpositionen
für jede Gelegenheit

Herausgegeben von





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2024 Die Kuschel Kiste, Elisa Meyer

Lektorat: Denise Wagner, Hannes Burkhardt, Ronny Roscher

Weitere Mitwirkende (Fotomodelle): Hannes, Xi-Yin, Freya, Corinna, Marouane, Caroline, Theresa, Elisa, Christian, Ronny, Martin, Gueray uvm.

Fotografen: Jeremy Becker, Iza Hegedüz, Tony Miersba

Layout: mediengestalter.lu – Sacha Heck

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

ISBN Softcover: 978-3-99165-911-2

ISBN Hardcover: 978-3-99165-909-9

ISBN E-Book: 978-3-99165-910-5

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Kuscheln mit dir selbst!	10
Einfache Positionen im Stehen und Sitzen	26
Dienen und Empfangen	58
Super bequem und leicht: Beide entspannen	102
Es wird intensiv: Voller Kontakt	148
Raufen	222
Mehr als zwei!	232
Addendum	284
Ende	286

1. Einführung

Kuscheln als Kunst. Kuscheln als Meditation? Für Kuscheltherapeuten ist das Alltag. Doch wie lange nimmst DU dir Zeit zum Kuscheln jeden Tag? Schlag dieses Buch auf, finde eine Position, die dich anspricht. Begib dich in Kuschelposition mit deinem Kuschelpartner und lass los. Lass dich fallen. Spüre deinen Atem, vergiss deine Sorgen, lass die Gedanken davonfliegen. Genieße das Nichtstun. Mit unseren Kuschelpositionen kannst du zusammen mit deinem Kuschelpartner den Alltag vergessen und tief ins Fühlen eintauchen. Alle Positionen sind für absichtsloses, nicht-erotisches Kuscheln gedacht. Sollte die Stimmung sich bei euch zu Hause jedoch verändern, ist das genauso schön. Es gibt nichts Besseres als einen kuscheligen Einstieg zu noch mehr Intimität.

Dieses Buch wendet sich explizit an Erwachsene. Wir sind der Meinung, dass vor allem Erwachsene an einem Kuschelmangel leiden und deswegen großen Nachholbedarf haben. Natürlich kannst du die Positionen auch mit Kindern, Haustieren oder Kuscheltieren ausprobieren. 😊

Magst du es sanft oder magst du es intensiv? Bist du gerne aktiv oder lieber passiv? Die Kuschelpositionen sind in fünf Hauptkategorien eingeteilt (Kapitel 2 bis 6), damit du schnell die passende für dich finden kannst. Du kannst sofort mit einer Position aus dem ersten Kapitel beginnen, da du hier sonst niemanden brauchst als dich selbst. Hast du einen Partner? Dann nähert ihr euch langsam aneinander an. Erst einmal gibt es Positionen im Stehen und Sitzen, in denen noch eine relativ große Distanz zwischen euch aufrecht erhalten wird. Dann gibt es Positionen, in denen der eine besonders entspannen kann, während der andere sich um ihn kümmert. Danach wird es noch gemütlicher: Beide liegen entspannt. Im darauffolgenden Kapitel wird es dann richtig intensiv, wenn wir uns den frontalen Positionen widmen.

Bei manchen Positionen schläfst du ein. Manche Positionen laden zum Schaukeln oder Raufen ein. Alles übers Raufen erfährst du in Kapitel 7. Zuletzt (Kapitel 8) zeigen wir dir, dass der Anzahl an Beteiligten beim Kuscheln keine Grenzen gesetzt sind. Lass dich inspirieren und werde selbst kreativ!

Unsere kleinen Hinweise helfen dir dabei, die Position besser einzuschätzen. So wie bei einem Kochbuch. Wie lange kann man problemlos in dieser Position verweilen? Wie intensiv ist der Körperkontakt? Wie bequem ist sie für die beiden Kuschelbären? Wie leicht verleitet sie euch zum Einschlafen?

Solltest du Kuscheltherapie interessant finden, kannst du mehr dazu in meinen zwei Büchern „Berührungshunger“¹ und „Kuscheltherapie“² nachlesen. Solltest du zu Hause niemanden zum Kuscheln haben und die Single-Positionen reichen dir nicht, dann komm zu uns Kuscheltherapeuten oder schau dich auf Kuscheldate um.³ Dies ist eine Dating-Plattform, die wir extra für ein kuscheliges Kennenlernen ins Leben gerufen haben und bei der es erst einmal nur um das Kuscheln geht. Also kein Kontakt über die absichtslose Berührung hinaus. Was bei den späteren Kuscheldates passiert, bleibt natürlich euch überlassen. Berührung ist für uns die perfekte Basis zum Kennenlernen, alles Weitere ergibt sich danach von selbst, so unsere Überzeugung.

Apropos Therapie: Um einen gewissen wissenschaftlichen Rückhalt aus dem Bereich der Psychotherapie einzuflechten, werde ich ab und zu Tilman Moser zitieren. Er ist analytischer Psychotherapeut und hat einzelne Kuschelpositionen und Berührungen, die er in seinen Sitzungen anwendet, in seinem Buch „Berührung auf der Couch“ beschrieben und erklärt.⁴ Einige davon findest du auch in unseren Fotos wieder.

1 Meyer, Elisa, *Berührungshunger*, BoD 2019.

2 Meyer, Elisa, *Kuscheltherapie*, BoD 2022.

3 www.kuscheldate.net

4 Moser, Tilman, *Berührung auf der Couch*, Suhrkamp Verlag 2016.

2. Kuscheln mit dir selbst!

Als Erstes schauen wir uns Positionen an, in denen du ganz selbstständig mit dir selbst kuscheln kannst. Dafür brauchst du sonst niemanden, höchstens ein kuscheliges Kissen und eine Kuscheldecke. Auch diese Positionen sind sehr effektiv, um Oxytocin auszuschütten. Es braucht nur ein wenig Übung. Zusätzlich zu den Positionen kannst du dich natürlich auch selbst streicheln, kneten und kraulen. Du findest auf YouTube ein Video von mir zu diesem Thema, eine einstündige Anleitung für dich.¹ Kombiniere einfach, was dir gut tut.

Dieses Kapitel ist auf der einen Seite ein Notfallprogramm für Menschen, die sonst niemanden zum Kuscheln haben. Auf der anderen Seite ist es manchmal auch ganz schön, wenn man zu viele Menschen um sich herum hat, mal nur mit sich allein zu sein. Selbstwahrnehmung ist die Basis für jedes Kuscheln mit anderen.

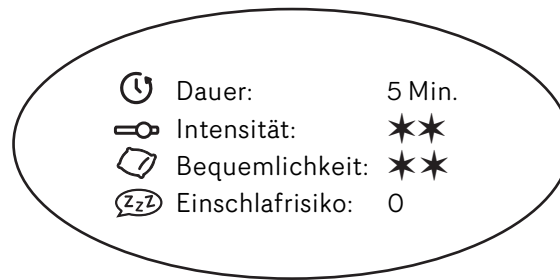
Hast du noch keine geübte Wahrnehmung deines eigenen Körpers, dann solltest du erst einmal mit diesen Positionen beginnen. Diesen Mangel an Selbstkenntnis erkennst du zum Beispiel daran, dass du die Frage „Was sind deine Lieblingsberührungen?“ nicht beantworten kannst. Oder wenn du die sich im Laufe der Zeit verändernden Wünsche deines Körpers nicht rechtzeitig spürst.

Dein Körper kommuniziert mit dir. Das sieht meistens so aus, dass du plötzlich etwas denkst: „Ich würde mich jetzt gern an den Armen kratzen.“ Oder: „Ich will mich mal umdrehen.“ Alternativ siehst du plötzlich ein Bild in deinem Kopf, wie du zum Beispiel auf dem Bauch liegst. Oder dein Körper beginnt einfach damit, etwas zu tun. Wenn du dies gut wahrnehmen und umsetzen kannst, hast du die besten Voraussetzungen fürs Kuscheln.

¹ Youtube, Die Kuschel Kiste, Online-Workshop Selbstberührung, 13.04.2020.

*Positionen mit
dir selbst*

Selbstumarmung im Sitzen



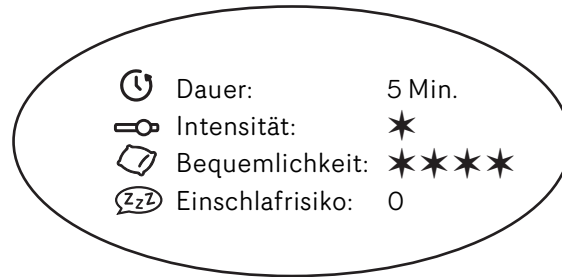
Eine Selbstumarmung sagt mehr als tausend Worte!

Setze dich bequem in den Schneidersitz, welcher an sich schon eine Selbst-Umbeinung ist. Du spürst hier schön den Druck deiner eigenen Waden, Füße, Oberschenkel. Nun greifst du mit beiden Händen an deine gegenüberliegenden Schultern. Fasse ruhig fest an, damit du dich gut spürst. Berührung übers Kreuz ist für das Gehirn nochmal interessanter, da es sich anfühlt, als würde jemand anderes dich anfassen. Erst im zweiten Moment merkt das Gehirn, dass du es ja selbst bist. Der Effekt von gleichzeitigem aktivem Berühren und passivem Berührtwerden ist immer wieder faszinierend zu erleben.

Diese Position vermittelt dir: Ich bin für mich selbst da! Auch wenn ich gerade alleine bin, ich habe die Kraft, mich selbst zu halten. Wenn du merkst, dass dein inneres Kind eine Umarmung braucht, sich unsicher fühlt, dann ist das der richtige Moment, den kleinen Teil in dir als Erwachsener zu umarmen.



Doppelstecker



In manchen Lebenssituationen werden wir so durchgeschüttelt, dass alles aus den Fugen gerät. Eine schwere Krankheit bricht aus, ein geliebter Mensch stirbt, ein Kind wird geboren, der Partner verliebt sich in jemand anderes, ein großer Umzug steht an oder der Job ist weg. Man steht da und weiß plötzlich nicht mehr, wo oben und unten ist. Man greift nur noch blind um sich und sucht Halt. Aber da ist nichts und niemand. Außer man selbst.

Die folgende Übung ist eine Handhaltung, bei der man beide Hände (z. B. im Schoß oder vor sich auf dem Tisch liegend) auf eine Weise ineinandersteckt, dass es sich anfühlt wie doppelt „eingestöpselt“. Jede Hand ist eine Art Steckdose für die andere.

Beide Hände kommen horizontal aufeinander zu, die Handrücken zeigen nach oben. Daumen und Zeigefinger werden ausgesteckt, die drei restlichen Finger leicht eingeklappt.

Die drei restlichen Finger der linken Hand umfassen den Zeigefinger der rechten.





Die drei Finger der rechten Hand umfassen den Daumen der linken.

Die Hände bilden ein sehr starkes, sicht- und spürbares Bündnis mit sich selbst. Greife auch mal fester zu. Spüre das gegenseitige Eingestöpselt-Sein. Deine eigene innere Verbundenheit ist fühlbar stärker als äußere Störungen.

Idee und Text von Milka Reich.



Trost durch Kuscheltier





	Dauer:	Unendlich
	Intensität:	***
	Bequemlichkeit:	*****
	Einschlafrisiko:	hoch

Als nächstes siehst du den Klassiker der Selbstkuschelpositionen. Nimm dir ein Kuscheltier, das groß genug ist. Das bedeutet, es soll deine Arme komplett ausfüllen, so dass du das Gefühl bekommst, du umarmst ein anderes Individuum. Nun lege dich damit seitlich hin und kuschele dich in die Embryonalstellung. Du verlässt hier die erwachsene Position und gehst direkt in die kindliche Position. Die Embryonalstellung ist generell die beste Haltung, wenn man dem Kind in sich Raum geben will. Es erinnert uns Menschen an die Zeit im Bauch der Mutter.

Diese Position ist auch perfekt zum Einschlafen, vor allem, wenn du zusätzlich noch ein leichtes Vor- und Zurückschaukeln einbaust. Manche haben das Glück, ein verkuscheltes Haustier zu beherbergen, das gern in dieser Position gehalten wird.



Handpresse

	Dauer:	15 Min.
	Intensität:	★★★★
	Bequemlichkeit:	★★★★★
	Einschlafrisiko:	★★★★★





Nun eine Variation der vorigen Position: Du liegst auf der Seite, die Beine angewinkelt. Lege deine Handflächen aneinander und schiebe sie zwischen deine Oberschenkel, eher Richtung Knie. Wenn du deine Knie jetzt zusammen drückst, sind beide Hände komplett zwischen ihnen gefangen und die Handflächen quetschen sich fest aneinander. Bewege nicht die Hände. Lasse deine Beine sich leicht bewegen, oder wiege dich im Ganzen ein wenig hin und her. All diese kleinen Bewegungen übertragen sich sehr kompakt auf die Handflächen.

So paradox es klingt, aber ein gewisser physischer Druck nimmt seelischen Druck. Du kannst dich nicht bewegen und es gibt nichts weiter zu tun. Wie erleichternd! Die Handpresse eignet sich auch gut zum Einschlafen.

Text und Idee von Milka Reich.



Päckchen

	Dauer:	15 Min.
	Intensität:	★★★★★
	Bequemlichkeit:	★★★★★
	Einschlafrisiko:	★★★

Eine weitere Variation des seitlichen Liegens: Du verschnürst dich nun zu einem kleinen kompakten Paket. Nimm zuerst die Embryonalstellung ein. Dann schlinge den oberen Arm um deine Knie. Stecke die Hand unter den Knien fest. Mit dem unteren Arm greifst du nun fest die obere Schulter. Es entsteht das Gefühl eines Vierecks an deiner Vorderseite, und zwar so verschnürt, dass es sich schwer wieder auflösen lässt. Das ist auch Sinn und Zweck dieser Position: Dich selbst sehr fest zu halten und gleichzeitig zu entspannen. Damit bewegst du dich zwischen Erwachsenem (die Schnur) und dem Kleinen (das Paket).

Schau gerne, wie dir der Balanceakt gelingt und ob du noch Verbesserungen findest, die dir die Position noch angenehmer machen.

