

# Kuschelworkshop

## Konzept

**Titel:** Kuschelworkshop

**Zielgruppe:** Erwachsene (ab 18 Jahren)

**Anzahl der Teilnehmenden:** 10-20 Personen

**Leitung:** 2 Personen (m + w)

**Dauer:** 3 Stunden

### **Ziele des Workshops:**

- Erlernen achtsamer, nicht sexueller Berührung
- Förderung von zwischenmenschlicher Nähe und Vertrauen
- Abbau von Stress und Förderung von Entspannung
- Erleben von non-sexueller körperlicher Zuneigung in einem sicheren Umfeld
- Verbesserung des Körperbewusstseins und der Selbstwahrnehmung

### **Voraussetzungen:**

- Kenntnis und Akzeptanz des beigefügten Awareness-Konzepts
- Intention, die eigenen Grenzen und die der anderen einzuhalten
- Bequeme Kleidung
- Beachtung persönlicher Hygiene

### **Ablauf des Workshops:**

#### **1. Begrüßung und Einführung**

- Vorstellung der Workshop-Leiter und der Teilnehmenden
- Erklärung der Ziele und des Ablaufs des Workshops
- Besprechung der Regeln und Prinzipien (Respekt, Einverständnis, Kommunikation)
- Aufwärmübungen zur Lockerung und zur Förderung der Gruppendynamik

#### **2. Themenbereich I: Wechselnde Themen (60 min)**

- Übungen zu unterschiedlichen Themengebieten rund um das Thema Awareness, Körperkontakt, Intimität, Verhaltensmustern, Rollenbildern

#### **3. Themenbereich II: Konsens (30 min)**

- Übungen zu Konsens und daraus abgeleiteten Regeln

#### **4. Freies Kuscheln**

- Kommunikation über Komfortzonen und Grenzen
- Pausen nach Bedarf, um Raum für individuelle Bedürfnisse zu schaffen

- Räumliche Struktur: Bereitstellung von klar definierten Bereichen, die unterschiedliche Erlebniszonen darstellen (z.B. stille Bereiche, aktive Kuschelzonen).
- Feedbackrunden: Kurze Abfrage bei den Teilnehmenden um „einzuchecken“ ob sie im Konsens sind.

## 5. Reflexion und Abschluss

- Gemeinsame Reflexionsrunde: Wie haben sich die Teilnehmenden gefühlt? Was haben sie gelernt?
- Austausch von Erfahrungen und Gedanken
- Abschlussentspannung (z.B. Atemübung)
- Feedbackrunde: Was hat gefallen, was könnte verbessert werden?

### Rahmenbedingungen:

- Der Workshop findet in einem warmen, gemütlichen Raum statt, der mit Matten, Kissen und Decken ausgestattet ist.
- Es gibt Wasser, Tee und leichte Snacks für die Teilnehmenden.
- Es steht ein separater Rückzugsraum zur Verfügung, falls jemand eine Pause benötigt.

### Regeln und Prinzipien:

- Jeder Teilnehmende respektiert die Grenzen und das Einverständnis der anderen.
- Niemand muss an einer Übung teilnehmen, bei der er sich unwohl fühlt.
- Offene Kommunikation und ehrliches Feedback sind erwünscht.
- Der Workshop ist ein sicherer Raum für alle Teilnehmenden, frei von Urteilen und Vorurteilen.

### Vorbereitungsmaterial:

- Matten, Kissen und Decken
- Entspannte Musik
- Wasser, Tee und Snacks

### Nachbereitung:

- Evaluierung des Workshops durch die Teilnehmenden
- Zusammenfassung der Feedbacks und Verbesserungsvorschläge für zukünftige Workshops

# Kuschel-Workshop

## Awareness

**Zielsetzung:** Dieses Awarenesskonzept zielt darauf ab, ein sicheres und angenehmes Umfeld für alle Teilnehmenden von Kuschel-Workshops zu schaffen. Es soll sicherstellen, dass die Bedürfnisse und Grenzen aller respektiert werden und dass die Veranstaltung in einem Rahmen stattfindet, der das Wohlbefinden und die Entspannung der Teilnehmenden fördert.

## 1. Vor der Veranstaltung:

### 1.1 Informationsmaterial:

- **Website/Social Media:** Informationen über die Veranstaltung, die Regeln und das Konzept von Kuschel-Workshops. Informationen, die auf die Wichtigkeit von Einverständnis und Respekt hinweisen.

### 1.2 Anmeldung:

- **Anmeldung:** per Mail
- **Einverständniserklärung:** Schriftliches Einverständnis, die Regeln der Veranstaltung zu respektieren und zu akzeptieren.

### 1.3 Vorbereitung:

- **Einführung:** Verpflichtendes Treffen am Anfang der Veranstaltung, um die Teilnehmenden mit den Regeln und dem Konzept vertraut zu machen.

## 2. Während der Veranstaltung:

### 2.1 Begrüßung und Einführung:

- **Willkommensrunde:** Begrüßung aller Teilnehmenden und Vorstellung der Gastgeber.
- **Workshop:** 60min zu wechselnden Themengebieten rund um das Thema Awareness, Körperkontakt, Intimität, Verhaltensmustern, Rollenbildern
- **Einführungsspiele:** Leichte, unverbindliche Aktivitäten zum Aufwärmen und Kennenlernen.
- **Regelbesprechung:** Wiederholung der Regeln und Prinzipien der Kuschel-Party.

### 2.2 Regeln und Strukturen:

- **Einverständniskultur:** Betonung der Wichtigkeit von klarer Kommunikation und Zustimmung vor jeder Berührung.

- **Räumliche Struktur:** Bereitstellung von klar definierten Bereichen, die unterschiedliche Erlebniszonen darstellen (z.B. stille Bereiche, aktive Kuschelzonen).
- **Kuschel-Begleiter:** Ansprech-Personen, die unterstützen Grenzen wahrzunehmen und zu wahren.
- **Drogenrichtlinien:** Deutliche Ansage, dass die Veranstaltung drogenfrei ist. Dies umfasst Alkohol, illegale Substanzen, Marihuana, und missbräuchlich verwendete Medikamente.

## 2.3 Kommunikation und Feedback:

- **Signalwörter:** Einführung von Signalwörtern (z.B. "Stopp", "Langsamer"), die jederzeit verwendet werden können.
- **Feedbackrunden:** Kurze Abfrage bei den Teilnehmenden um „einzuchecken“ ob alle im Konsens sind.

## 3. Nach der Veranstaltung:

### 3.1 Abschlussrunde:

- **Reflexionsrunde:** Offene Gesprächsrunde, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und Feedback geben können.
- **Dankesworte:** Abschluss der Veranstaltung mit einer Danksagung an die Teilnehmenden.

### 3.2 Nachbereitung:

- **Feedbackbogen:** Digitaler Fragebogen, um anonymes Feedback zu sammeln.
- **Nachsorge:** Möglichkeit, bei Bedarf mit den Veranstaltern oder Kuschel-Begleitern im Nachhinein Kontakt aufzunehmen.

### 3.3 Fortlaufende Betreuung:

- **Regelmäßige Events:** Planung und Ankündigung zukünftiger Kuschel-Workshops und ähnlicher Veranstaltungen.

**Zusammenfassung:** Das Awarenessskonzept für Kuschel-Workshops stellt sicher, dass alle Teilnehmenden sich sicher und respektiert fühlen. Es betont die Wichtigkeit von Einverständnis und Kommunikation, schafft klare Strukturen und bietet Möglichkeiten zur Reflexion und Nachbereitung. Durch gezielte Vorbereitungs- und Nachbereitungsschritte wird das Wohlbefinden der Teilnehmenden maximiert und eine positive Erfahrung gewährleistet.