

Kolumne Lasst euch umarmen



Liebe Leser/innen,

„Seid umschlungen Millionen“, so heißt es in dem wohl berühmtesten Gedicht von Friedrich Schiller „An die Freude“. Und in der Tat: Dieses Motto der Annäherung, die menschliche Wärme, Zuneigung und vor allem Nähe sind für uns Menschen unverzichtbar, ja, sogar lebensnotwendig. Auch wenn Sie es kaum glauben, aber der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) hat in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen: „Ohne Berührungen verkümmert der Mensch und kann krank werden“.

Und weil es uns hilft, sollten wir es auch tun: umarmen und knuddeln wir uns. Es tut uns gut. Am „Tag der Umarmung“ gilt: Umarmt euch alle, das ist nicht nur wohltuend, sondern es ist tatsächlich auch gesund.

Werden wir umarmt, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die im Volksmund als „Glückshormone“ bezeichnet werden. Diese entfalten eine beruhigende Wirkung, helfen beim Stressabbau und stärken zwischenmenschliche Bindungen.

Und dennoch habe wohl nicht nur ich den Eindruck, dass wir uns zu selten umarmen. Oder?!

So genau weiß man es nicht, denn wir Menschen sind ja durchaus verschieden. Was dem einen guttut, belastet den anderen. Und ob und wie viel körperliche Nähe jemand braucht, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Es gibt solche, die mögen das gar nicht, andere wollen einfach niemanden zu nahe an sich heranlassen. Und wiederum andere lieben es, umarmt, geknuddelt und gedrückt zu werden. Wenn ich ehrlich bin, gehöre auch ich dazu. Und wer freut sich nicht darüber, wenn er von seinem Partner, seiner Familie oder seinen Freunden Kuscheleinheiten bekommt?!

Umarmungen sind offensichtlich für jeden von uns Menschen, egal welchen Alters, wichtig und von großer Bedeutung. Daher muss es nicht verwundern,

wenn das Knuddeln und Umarmen nicht ein-, nicht zwei-, sondern gleich dreimal im Jahr gefeiert wird:

So gibt es am **21. Januar** gibt es alljährlich den „**Weltknuddeltag**“ (Englisch: National Hugging Day).

Am **12. Februar** ist der oben beschriebene „**Tag der Umarmung**“.

Damit aber nicht genug, denn jährlich am **29. Juni** begeht die Menschheit hochhoffiziell sogar einen „**Feiertag der Umarmung**“. Aber welchen Tag auch immer wir nehmen, alle wollen uns dazu animieren, uns mehr in den Arm zu nehmen.

Machen Sie es einmal so wie ich: Egal an welchem Tag – nehmen Sie doch Ihren Partner, Freund oder Familienangehörigen einfach in den Arm und sagen ihm, wie wichtig er für Sie ist, dass Sie ihn lieb haben und immer für ihn da sind.

In diesem Sinne, seien Sie alle herzlich von mir umarmt!