

21. Januar: National Hug Day (Weltknuddeltag)

Kathrin Drohberg

Zum Tag

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass unsere Gesellschaft unterkuschelt ist. Wir streichen heutzutage mehr über unsere Smartphones, als das wir uns in unseren Familien oder im Freundeskreis in den Arm nehmen. Franzosen berühren sich häufiger als Amerikaner. Diese Erkenntnis hat den evangelische Pfarrer und Sozialarbeiter Kevin Zaborney dazu veranlasst, den „National Hugging Day“ (National Hug Day), wie er im Englischen heißt, auszurufen. „Das macht Laune und ist gesund, behauptet der oberste US-Umarmer.“¹

Begangen wurde er zum ersten Mal am 21. Januar 1986 in der Stadt Caro (Michigan). Es ist kein offizieller staatlich anerkannter Feiertag, dennoch hat er sich mittlerweile auf der ganzen Welt etabliert.

Der Tag des Knuddelns liegt genau zwischen Weihnachten und dem Valentinstag. Weil sich viele Menschen während dieser dunklen und kalten Zeit in einem emotionalen Tief befinden, möchte dieser Tag daran erinnern, wie wichtig und schön herzliche und liebevolle Umarmungen, als Ausdruck von Wärme, Geborgenheit, Zuneigung und Trost, sind. Es tut gut, einander in den Arm zu nehmen.

Laut dem Erfinder sollte man sich so oft wie möglich umarmen, da es erwiesenermaßen gesund ist. Es beruhigt, der Blutdruck sinkt, das Selbstwertgefühl steigt. Körperkontakt ist ein urmenschliches Bedürfnis, so wichtig wie die Luft zum Atmen. Dieses Wohlgefühl ist –lt. wissenschaftlichen Untersuchungen sogar messbar.

„Jeder sucht doch heute nach dem Wundermittel, das sein Leben verlängert und gesund macht. Umarmen ist so simpel - und kostet keinen Cent!“² sagt Zaborney in einem Interview.

Das „Knuddelopfer“ sollte sorgfältig ausgewählt werden, denn die positiven Auswirkungen entstehen nur zwischen vertrauten Personen. So wird ausdrücklich davon abgeraten, am Weltknuddeltag auf die Straße zu gehen, um wildfremde Menschen zu umarmen. Kleine Geste, wie z.B. ein kurzer Blick, ein freundliches Lächeln, ein gutes Wort, ein freundschaftliches auf die Schulter klopfen, ein Händedruck wären ein guter Anfang, um dem Frieden auf dieser, unserer Welt für einen Moment näher zu kommen und ihn wachsen lassen.

Bibeltext und Auslegung

Meine Kinder, unsere Liebe darf sich nicht in Worten und schönen Reden erschöpfen; sie muss sich durch unser Tun als echt und wahr erweisen. (1. Joh 3,18)³

Es gibt Menschen, die leben in Wartestellung ... sie warten auf die nächste Nachricht, auf morgen, aufs Wochenende, darauf, dass endlich einmal etwas Aufregendes in ihrem Leben passiert. Sie sind ständig online aus Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Sicher, in einer Gesellschaft, die auf Leistung angelegt ist, scheint ein herzliches Miteinander für manche überflüssig zu sein. Hektik, Stress, ständige Erreichbarkeit lassen kaum noch Zeit für mitmenschliche Berührungen und unser modernes, mobiles Leben macht uns zu Einzelgängern.

Da überrascht ein Tag wie der heutige: Weltknuddeltag!

¹ <http://www.spiegel.de/einestages/weltknuddeltag-warum-umarmungen-menschen-guttun-a-1071975.html>

² ebenda

³ <http://www.die-bibel.de/online-bibeln/neue-genfer-uebersetzung-ngue/bibeltext/bibel/text/lesen/stelle/51/100001/109999/ch/86780f08f79e1c03c25d00ca47d4a06f/>

Gehört hatte ich davon noch nicht, doch meine Schülerinnen und Schüler kannten sich aus. „Haben Sie noch nie in Fußgängerzonen oder auf Kirchentagen junge Menschen mit selbstgemalten Schildern gesehen, auf denen steht, dass sie sich kostenlos umarmen lassen können?“ wurde ich gefragt.

Bei genauerem Nachdenken fiel mir ein, dass ich einmal zwei junge Frauen in einer Fußgängerzone erlebt habe. Sie hatten meine Neugier geweckt und ich blieb für einen Moment stehen, um sie zu beobachten, da ich die Aktion kurios fand. Den Hintergrund ihrer Aktion kannte ich nicht.

Was veranlasst junge Menschen dazu, anderen Passanten auf der Straße anzubieten, sie zu umarmen? Wie reagieren Menschen auf diese Einladung?

Die Vorübergehenden, die das Schild lasen, schmunzelten, so wie ich und kamen über das Gelesene miteinander ins Gespräch. „Was es heutzutage so alles gibt!“ schüttelten einige ihre Köpfe. „Soweit ist es schon mit und gekommen.“ meinte eine ältere Frau.

Keiner von den Erwachsenen hatte das Bedürfnis, sich in der Öffentlichkeit umarmen zu lassen. Wie viele von ihnen den heimlichen Wunsch nach einer Umarmung hatten, lies sich nicht feststellen. Allein ein Kind bewies Mut und lies sich von den beiden in den Arm nehmen.

Eine Umarmung eine wohltuend menschliche Äußerung über unsere Hände. Sie ist auch ein Zeichen unseres Handelns. Hände geben, nehmen, bitten, danken, beten, trösten, streicheln, schlagen. Unsere Hände können wahre Wunder vollbringen. Berührung geht unter die Haut. Sie ist immer ein Geschenk, das ich geben und empfangen kann. Eine nette kleine Geste, die den Frieden unter uns für einen Moment sichtbar werden lässt. Eine Einladung, die gerade, wenn es um ein herzliches Miteinander geht, besonders aktuell ist.

Es sind diese kleinen Gesten, die unsere Gesellschaft freundlicher, herzlicher und friedlicher werden lassen. Wir benötigen dafür nicht viel: ein freundliches Lächeln, ein gegenseitiges Grüßen, ein nettes Wort, einen Händedruck, ein freundschaftliches auf die Schulter klopfen ... Diese kleinen Gesten tun uns gut. Sie fördern unser Wohlbefinden. Gleich geht die Arbeit leichter von der Hand, die Stimmung steigt, man bekommt neuen Schwung, das Selbstwertgefühl wird gestärkt und der Blutdruck gesenkt, wenn wir Aufmerksamkeit, Zuneigung, Dankbarkeit oder Wertschätzung erfahren.

Durch diese kleinen Gesten berührt mich Gott. Denn der Gott an den ich glaube, ist ein liebender, ein zärtlicher Frieden: Gott ist mir nahe, auch wenn ich ihm nicht immer nahe bin. Sein Bild kann ich im anderen (Menschen) entdecken. Darum lade ich dazu ein, Täter der Liebe Gottes zu sein. Seien Sie aufmerksam, zeigen Sie ihrem Gegenüber, dass sie ihn oder sie wertschätzen. Frei nach Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Gebet

Lebendiger Gott rühre uns an. (oder: berühre uns)
Lass uns deiner Begleitung gewiss sein. (oder: Sei uns nahe.)

Nimm von uns, die Angst unseres Herzens,
die Unrast unserer Gedanken.

Schenke uns aufmerksame Augen, wache Ohren und zärtliche Hände.
Ermuntere uns, Deine Berührung weiterzugeben,
behutsam und zart.

Wir bitten dich rühre uns an. . (oder: berühre uns)
Stärke uns.

Richte uns auf, wenn es uns nicht gut geht.

Ermuntere uns einander die Hände zu reichen,
um den Gruß des Friedens zu spüren.

Erinnere uns auch im Alltag daran.

Schenke uns die Kraft und den Mut Zeichen zu setzen.

(oder: Botinnen und Boten der Liebe und des Friedens zu sein)

Stärke in uns die Sehnsucht nach Liebe und Frieden.

