



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 2 | 21.01.2021 05:55 Uhr | Christoph Buysch

## Die Welt braucht mehr Zärtlichkeit

„Die Welt braucht mehr Zärtlichkeit!“ Das ist kein Originalzitat von Helene Fischer oder Florian Silbereisen sondern von Papst Franziskus. Aber egal, wer es sagt, es bleibt richtig. Und dabei geht es jetzt nicht nur um den Austausch intimer Zärtlichkeiten Liebender, sondern auch um Umarmungen, Schulterklopfen, Haarewuscheln, Anstupsen, Knuddeln, eben Berührungen jeglicher Art. Und die sind ja alle gerade verdächtig. Sicherheitsabstand und Hygieneregeln passen nicht zu den Berührungen – gelten fast als gesundheitsgefährdend. Aber paradoxerweise sind die für die Gesundheit gerade so wichtig!

Denn bei Umarmungen breitet sich in meinem Körper nicht nur ein fühlbar warmes Gefühl aus, das Ganze hat auch einen physischen Hintergrund. Ein bestimmtes Nervenfasersystem – die sogenannten C-Fasern – leiten besonders bei sanften Berührungen Informationen an das Gehirn weiter, dass diese dann als ein Signal dafür sieht, dass wir geschützt und sicher sind. Und das empfinde ich dann als schön und warm und bestenfalls baut sich direkt auch noch Stress ab. Psychologen sagen: Das lässt sich nur noch durch eine gute Massage überbieten, die im besten Fall eine ganze Reihe von Medikamenten ersetzen kann.

Berührungen sind also beruhigend und sogar heilsam. Die Bibel ist voll mit Geschichten von Berührung und von Heilung. Jesus berührt Augen, Hände, Ohren, sogar Zungen von Menschen und diese werden dadurch wieder gesund oder rein, fangen an zu sprechen oder sehen, hören wieder. Immer wieder geht es um Berührungen, die bei den Kranken eine Veränderung bewirken.

Apropos Veränderungen: Richtige Umarmungen sind biblisch eigentlich immer ein Zeichen von Vergebung, Versöhnung, Frieden. Wenn das dem Gehirn nicht Stressabbau und Sicherheit signalisiert ...

Umarmung, Berührung, das alles bedeutet uns schlicht: „Alles wird gut!“ Fragt sich nur, wie sich das im Moment verwirklichen lässt. Erste Maßnahme: Mehr Umarmungen zu Hause. Insbesondere Kinder werden es brauchen. Zweitens: Nach Möglichkeiten suchen, sich auch hygienisch sicher zu umarmen. Insbesondere allein lebende Menschen, auch Pflegebedürftige, Demente brauchen Berührungen. Social Distancing ist da eine echt schlimme Erfahrung. Selbst gedachte Berührungen helfen da, Berührungen, an die man sich erinnert, Berührungen, die man jemandem beschreibt, angedeutete Umarmungen per Videokonferenz und selbst, wenn man in einem Brief schreibt, dass man jemandem in die Arme schließt. Das alles hilft.

Und natürlich die Hoffnung auf Zeiten, in denen Berührungen wieder unkomplizierter sind.

Die Welt braucht mehr Zärtlichkeit!