

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

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

evangelisch: Kirche in 1Live | 19.01.2019 floatend Uhr | Beate Raguse

## Umarmen

Umarmungen kennt hoffentlich jeder. Dass sie auch Namen haben, weiß ich allerdings erst seit gestern. Ich habe ein Interview mit Kevin Zaborney gelesen. Der hat Mitte der 80er Jahre den National Hug Day ins Leben gerufen. Er beschreibt darin den „mutual hug“ oder den „big bear hug“

Seine Mutter hatte damals in einem Kurs das „richtige Umarmen“ gelernt. Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit tut mehr Nähe gut, meinte Kevin und fing an fürs Hugging zu werben.

„Umarmt eure Familie und Freunde“ heißt Zaborneys Botschaft. Zeigt auch im Alltag öfter, was ihr fühlt. Zwei Regeln hat er dazu aufgestellt. Seine wichtigste: „Fragt euer Gegenüber, ob es ihm recht ist.“ und „Achtet auf den Stil.“

Und da ist er dann wieder; der „Mutual hug“. So nennt es Zaborney, wenn sich zwei einfach aus Freude kurz, aber intensiv umarmen. Der „big bear hug“ ist eine tröstende Umarmung mit Ganzkörperkontakt, bei dem man den anderen mit beiden Armen ganz fest umschließt. Dann gibt's noch den kameradschaftlichen „shoulder hug“ oder den „Pick-up hug“, wenn beim überschwänglichen Umarmen die andere hochgehoben wird.

Am kommenden Montag ist übrigens wieder „Hug Day“.

**Sprecherin: Alexa Christ**