

Kirche in WDR 3 | 21.01.2026 07:50 Uhr | Steffen Riesenber

## Weltknuddeltag

Guten Morgen!

Etwas verstohlen stehen die beiden jungen Leute in der Bahnhofshalle. Menschen hasten an ihnen vorbei, es ist kalt, die Atemluft wird zu kleinen Nebelwolken. Doch die beiden haben sich warm angezogen und halten ihre Schilder in die Höhe. "Free Hugs!" – sie bieten kostenlose Umarmungen an. Und tatsächlich bleibt dann und wann jemand stehen und öffnet die Arme. Für ein paar Sekunden umarmen sich zwei Fremde im morgendlichen Gedränge auf dem Essener Hauptbahnhof. Danach lächeln sie einander zu, und gehen weiter. Und die junge Frau hält wieder ihr Schild hoch: kostenlose Umarmungen!

Wissenschaftliche Studien zeigen, wie wichtig Körperkontakt für eine gesunde Entwicklung ist. Babys, die regelmäßig in den Arm genommen werden, nehmen leichter zu und wachsen schneller als Babys, die vernachlässigt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass Umarmungen die seelische und die körperliche Gesundheit verbessern und dem Immunsystem helfen können. Wenn wir uns umarmen, schüttet der Körper Oxytocin aus, das ist ein Glückshormon. Es verbindet uns mit unseren Mitmenschen. Es senkt den Stresspegel, und das schützt vor Herzerkrankungen und stabilisiert den Blutdruck. (1) Heute ist der Weltknuddeltag. Es gibt ihn seit 1986, als ein Pastor in Amerika von diesen Studien hört und merkt: Gerade in der kalten und dunklen Winterzeit können wir Umarmungen gut gebrauchen. Mittlerweile gibt es überall auf der Welt Menschen, die heute den Weltknuddeltag begehen. Eine besonders umarmungswürdige Person wird jedes Jahr ausgezeichnet. Im vergangenen Jahr war das eine Ehrenamtliche aus Amerika. Ihre Kirchengemeinde hatte nach dem Tropensturm Helena jeden Tag 400 kostenlose Mahlzeiten verteilt – und wer wollte, konnte sich von ihr umarmen lassen. Der Mensch lebt nämlich nicht vom Brot allein.

Von einer wunderbaren Umarmung erzählt Jesus in der Bibel. Ein Mann hat zwei Söhne, und einer lässt sich sein Erbe auszahlen und wandert aus. Er bringt das Geld durch, und bettelarm und mit schlechtem Gewissen kehrt er zum Hof des Vaters zurück. Er hat die Entschuldigung schon eingebüßt, die er vorbringen will. Doch er kommt gar nicht dazu: "Der Vater sieht ihn schon von Weitem kommen und hat Mitleid mit ihm. Er läuft seinem Sohn entgegen, fällt ihm um den Hals und küsst ihn. (2)

Ich kann mir diese Umarmung richtig gut vorstellen. Die Sehnsucht des Vaters, das schlechte Gewissen des Sohnes, die Angst umeinander, die Sorge vor der Zukunft. In diesem Moment wird – ganz ohne Worte – manches versöhnt.

Ich hoffe, dass Sie heute eine Umarmung bekommen, wenn Sie eine möchten. Und halten Sie die Augen offen, ob Sie jemandem begegnen, der eine Umarmung braucht. Bitte denken Sie daran, dass nicht alle gerne umarmt werden. Deshalb ist es wichtig, vorher zu fragen: "Ist es ok, wenn ich dich in den Arm nehme?" oder "Meinst du, du kannst mich umarmen?" Und dann lächeln – und die Arme öffnen füreinander.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)

Einen Tag voller Umarmungen wünscht Ihnen Ihr Pfarrer Steffen Riesenbeck aus Bottrop.

Quellen:

(1) <https://newsroom.clevelandclinic.org/2023/01/18/benefits-of-hugging-for-mental-health>

(zuletzt abgerufen am 04.01.26)

(2) Lukas 15, 20b, nach der BasisBibel.

Redaktion: Landesfarrerin Petra Schulze