EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 21.01.2015 floatend Uhr | Sidney Schering

Weltumarmungstag

Ein freundliches Nicken. Oder lieber "Hey!“? Oder ein Händedruck? Es gibt viele Arten, seine Freunde zu begrüßen. Ich bin da ja der Umarmer. Wann immer ich mich mit meinen Freunden treffe, drücke ich sie erst einmal.

Wieso auch nicht? Es erinnert uns an emotionale Momente. Des Trosts. Und der Geborgenheit. Das alles ist keineswegs Einbildung. Ein Experiment der University of North Carolina belegt, dass Umarmungen vor erhöhter Herzfrequenz bewahren. Weitere Studien zeigen, dass bei Umarmungen der körpereigene Haushalt am Stresshormon Cortisol gesenkt, dafür ein Glückshormon ausgeschüttet wird, das uns das Gefühl einer sicheren sozialen Bindung gibt und für behagliche Wärme im Bauch sorgt.

Der US-amerikanische Pfarrer Kevin Zaborney kannte Mitte der 80er-Jahre diese Studien noch nicht. Dennoch kannte er die Kraft der Umarmungen. Außerdem bemerkte er, dass Ende Januar die Stimmung in seiner Gemeinde besonders niedrig war. Und so rief er den 21. Januar zum "National Hug Day“ aus, um allen Grund zu geben, ihre Freunde und Familie kräftig zu umarmen.

Mittlerweile hat es der "nationale Umarmungstag“ über die Grenze der USA geschafft und wird in vielen Ländern als Weltumarmungstag gefeiert.

Also: Drückt heute eure Freunde! Und vielleicht überwindet ihr euch sogar dazu, das öfter mal zu tun! Auch ohne inoffiziellen Weltumarmungstag.

Sprecherin: Alexa Christ