

Kirche in WDR 2 | 16.12.2019 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## N=1

Guten Morgen! Haben Sie heute schon jemanden umarmt? Wahrscheinlich nicht. Es ist ja noch sehr früh. Aber Sie sollten es tun. Warum werde ich Ihnen jetzt erzählen.

Meine Tochter hat an der Uni ein Forschungsmodul belegt. Es geht darum, eine These von Virginia Satir zu überprüfen. Die berühmte Familientherapeutin sagt:

"Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben, acht Umarmungen, um uns gut zu fühlen und zwölf Umarmungen zum persönlichen Wachstum." Das haben die Studierenden untersucht. Als Einzel-Proband oder Probandin, also N=1, haben sie neun Wochen lang morgens und abends ihren Puls und Blutdruck gemessen. Sie haben sich selbst gefragt: Wie steht's um mein Wohlbefinden? Bin ich gestresst? Und zwar jeweils drei Wochen ganz ohne Umarmung, drei Wochen mit drei Umarmungen täglich und die letzten drei mit sechs. Zwölf sind zu viel gewesen. Zumal eine Umarmung 20 Sekunden dauern sollte. Sie ahnen vielleicht schon das Ergebnis: Umarmungen steigern das subjektive Wohlbefinden. Je mehr, desto besser. Sechs Umarmungen täglich haben sogar das subjektive Stresserleben reduziert. Das haben die Messungen eindeutig ergeben.

Wir alle kennen das von Kindern. Wir nehmen sie auf den Arm, um sie zu beruhigen oder zu trösten. Auch Jesus hat Kinder gerne auf den Arm genommen. Den Zusammenhang von Berührung und Wohlergehen, ja sogar Heilung, kennt die Bibel auch. Oft bitten Menschen Jesus, sie zu heilen. Ob es Petrus fiebernde Schwiegermutter ist, ein aussätziger Mann, ein an Epilepsie erkrankter Junge: Alle nimmt Jesus an der Hand und richtet sie auf. Berührt sie.

Auch wenn die Heilung ein Wunder bleibt, die Wissenschaft weiß heute auch über die N=1-Studie meiner Tochter hinaus: Simpler Hautkontakt ist für Wohlbefinden und Gesundheit ganz wichtig. Bei Umarmungen schüttet der Körper nämlich Oxytocin aus. Umgangssprachlich: das "Kuschelhormon". Es wirkt gegen Stress und zu hohem Blutdruck. Aber auch Ängste und Schmerzen verblassen. Ja, regelmäßiges Umarmen stärkt sogar das Immunsystem. Also, bitte umarmen Sie einander. Je mehr und je länger, desto besser.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius