

HEUTE IST TAG DER UMARMUNG

Lasst uns kuscheln!

Umarmungen machen glücklich. Das belegt die Wissenschaft. Ein guter Grund also, sich wieder öfter in den Arm zu nehmen – insbesondere am heutigen Mittwoch: dem Weltkuscheltag.

VON BARBARA NAZAREWSKA

München – Irgendwann hatten Kevin Zaborney und Adam Olis genug. Genug von all diesen Tagen, die banalen Dingen gewidmet sind – der Jogginghose zum Beispiel. Und deswegen beschlossen die beiden US-Amerikaner am 21. Januar 1986 – dem Tag der Jogginghose – einen anderen Aktionstag auszurufen, einen, der mit Gefühlen zu tun hat: den „National Hugging Day“, den „Nationalen Tag der Umarmung“.

Sie fanden, viele Familien würden kaum noch Wert auf Zuneigung legen. Höchste Zeit also, das Kuscheln deutlich öffentlichkeitswirksamer zu inszenieren als bislang. Und welcher Tag würde sich dafür besser eignen als der 21. Januar? Schließlich markiert dieser Tag die kalendrische Mitte zwischen Weihnachten und dem Valentinstag, dem Tag der Liebenden – Jogginghose hin oder her. Und: „Im Januar ist es immer dunkel und kalt. Den Menschen fehlt das Sonnenlicht, weshalb sie unzufriedener als sonst sind“, sagte Zaborney mal in einem „FAZ“-Interview.

Inzwischen, knapp 30 Jahre danach, ist der Tag der Umarmung, der auch Kuschel- oder Knuddeltag genannt wird, weit über die Grenzen der USA bekannt. Und das aus einem guten Grund: Umarmungen machen nicht nur glücklich und entspannt – sie sind vor allem gesund. Ein paar wissenschaftliche Fakten, die uns das Kuscheln am heutigen Mittwoch noch sehr viel schmackhafter machen.

Das Immunsystem wird gestärkt

Unser Immunsystem reagiert stark auf Berührungen: Der Körper schüttet dann Botenstoffe aus, die Abwehrkräfte stärken. Wissenschaftler der „Carnegie Mellon University“ im US-amerikanischen Pittsburgh haben jüngst in einer Studie mit mehr als 400 Teilnehmern herausgefunden: „Je mehr Umarmungen jemand bekommt, umso besser ist er vor Infekten geschützt.“ Das sagt Psychologie-Professor und Studienleiter Sheldon Cohen. Demnach hätten sich Testpersonen mit mehr körperlicher Zuwendung seltener erkältet. Und: Selbst wenn sie sich mal einen Schnupfen eingefangen hätten, sei dieser lang nicht so stark gewesen wie bei Menschen, die weniger Körperkontakt hatten. Laut Cohen machten Umarmungen etwa ein Drittel der Schutzfunktion aus.

Berührung hilft gegen Stress

Umarmungen gelten auch als eines der besten Anti-Stress-Mittel – kaum etwas führt zu mehr Entspannung und somit zum sinkenden Blutdruck. Denn: Berührung ist die erste Sprache, die wir sprechen, ein elementares Grundbedürfnis. Zudem wurde in Tierversuchen nachgewiesen, „dass Ratten, die als Babys von ihrer Mutter mehr Zuwendung bekamen – also öfter geleckt wurden –, später weniger stressanfällig waren“, sagt Werner Bartens, Arzt und Wissenschaftsjournalist. Versuche mit Müttern und Babys zeigten zudem: „Dieje-



Drück mich! Das Foto zeigt ein Mädchen, das sich fest an einen großen Teddy kuschelt. Berührungen machen glücklich. Bei Umarmungen schüttet unser Körper Dopamin und Oxytocin aus – Botenstoffe, die uns wohlfühlen lassen. PANTHERMEDIA

UMFRAGE: MIT WEM KUSCHELN SIE AM LIEBSTEN?



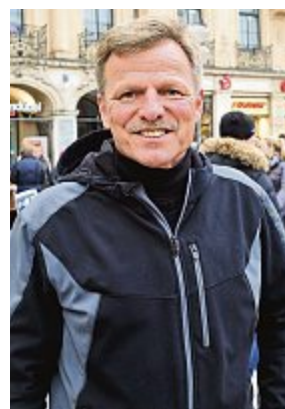
Celina (11 Jahre)
Schülerin aus Günzburg

„Am liebsten kuschle ich mit meiner Mama – das ist für mich sehr wichtig, ich habe ein gutes Gefühl dabei. Und wenn es meiner Mama mal nicht so gut geht, kann ich sie damit ein wenig trösten. Mir geht es dann auch besser. Neben meiner Mutter kuschle ich sehr gern mit unseren Haustieren. Wir haben zwei Hunde und zwei Katzen – mit den Hunden liege ich gern auf der Couch. Zu mir ins Bett dürfen die beiden aber nicht.“



Sahra Holden (32)
Stewardess aus Augsburg

„Ich habe gerade mit meinem Mann gekuschelt, das ist 20 Minuten her. Wir saßen im Auto, er hat mich zum Hauptbahnhof gefahren, zum Abschied haben wir uns umarmt. Sonst nehme ich meine Tochter gern in den Arm. Obwohl sie schon zwölf Jahre alt ist, freut sie sich jedes Mal wieder, wenn ich mit ihr kuschle. Wegen meines Jobs bin ich leider oft unterwegs – das Kuscheln genießen wir daher umso mehr.“



Ralf Sagroske (56)
Betriebsleiter aus München

„Den Männern ist das Kuscheln ja manchmal unangenehm. Mir nicht! Ich bin mit meiner Frau seit 26 Jahren zusammen – und 20 Jahre verheiratet. Das letzte Mal gekuschelt haben wir erst gestern. Ich denke gar nicht mehr drüber nach, ich nehme meine Frau einfach spontan in den Arm. Selbst mit meiner inzwischen erwachsenen Tochter kuschle ich gern, wenn der Papa mal alleine daheim ist.“



Silvia K. (32)
aus München

„Ich gebe zu: Mein liebster Kuschelpartner ist meine Puppe. Als ich vier Jahre alt war, habe ich sie von meinen Eltern bekommen – und seither kann ich nicht ohne sie. Dieser Glücksbringer kommt sogar mit auf Reisen! Grundsätzlich finde ich, Babys brauchen ein Kuscheltier, das sie mal gestrost in den Arm nehmen können. Kuscheln löst Glücksgefühle aus – natürlich auch bei mir.“
Umfrage: Julia Herold / Fotos: kh

nigen Mütter, die sich mit ihrem Kind beschäftigen, sich ihm zuwenden, nicht nur dabei sitzen und was ins iPhone tippen, wenn es spielt, deren Kinder reagieren weniger aufgeregt und beruhigen sich schneller.“ Das übertrage sich später aufs Erwachsenenalter, erklärt Bartens.

Kein Körperkontakt – keine Entwicklung

Kuscheln ist – überlebenswichtig. Das bewies unter anderem US-Psychologe und Verhaltensforscher Harry Frederick Harlow. Bei einem Experiment teilte er Rhesusaffen, eine Primatenart aus der Gattung der Makaken, in zwei Gruppen ein und ließ beide mit Milch ernähren – und zwar gleichermaßen. Allerdings einmal mit Hilfe eines Drahtgestells und einmal mit Hilfe eines Gestells, das sich wie ein weiches Fell anfühlte. Das Ergebnis war verblüffend: Die erste Gruppe entwickelte sich zusehends schlechter und wurde sogar verhaltensauffällig. „Ohne Körperkontakt kommen normale Wachstumsprozesse nicht in Gang“, erklärt Professor Peer Abilgaard, Chefarzt an der Duisburger Helios-Klinik, in einem Interview. „Körperkontakt ist nicht nur die Berührung der Haut, es geht auch um den Geruch und um Wärme. Die Haut ist das Organ, worüber wir am umfassendsten und stärksten mit der Umwelt in Kontakt stehen.“ Verkürzt ausgedrückt: Kein Kontakt ist gleich keine Entwicklung.

Kuscheln setzt Glückshormone frei

Wer mit vertrauten Menschen knuddelt, dessen Körper schüttet Dopamin und Oxytocin aus – und diese beiden Botenstoffe fördern unser Wohlbefinden massiv. Dopamin gilt als „Glückshormon“, es steigert unsere Leistungsbereitschaft und macht uns aktiv. „Wer über genügend Dopamin verfügt, der hat kaum Durchhänger im Leben“, sagen manche Experten. Oxytocin wird als „Bindungshormon“ bezeichnet. Ein Hormon also, das nicht nur Mutter und Kind aneinander bindet, sondern auch Liebende. Galt Oxytocin einst nur als Schwangerschaftshormon, das etwa die Milchdrüsen anregt, weiß man heute, dass dieses Hormon sich auch auf die Seele auswirkt. So hat der Psychologie-Professor Markus Heinrichs von der Universität Freiburg herausgefunden, dass Oxytocin unter anderem unsere Bereitschaft steigert, sich auf andere Menschen einzulassen. Es spielt also in der Tat eine Rolle für die Partnerbindung.

Kleines Wunder durch lange Umarmung

Diese Geschichte sorgte vor einigen Jahren für Schlagzeilen: „Baby durch Mamas Umarmung aus Koma erwacht – und kerngesund“, das schrieben sinngemäß die Zeitungen. Wegen einer Streptokokkeninfektion seiner Mutter war der kleine Adam aus Großbritannien kurz nach seiner Geburt an Meningitis, also einer Hirnhautentzündung, erkrankt und ins Koma gefallen. Obwohl die Ärzte den Eltern dazu rieten, sich lieber von ihrem Baby zu verabschieden, wollte Mama Charlotte ihren Sohn nicht aufgeben: Sie hielt ihn den ganzen Tag im Arm. Und tatsächlich: Der Kleine erholte sich – und erlitt auch keine Folgeschäden, was die Ärzte noch mehr verblüffte. Viele vermuteten später, die körperliche Nähe sei maßgeblich für die Genesung gewesen.

6 FRAGEN AN



Gerhard Schrabal

„Wir haben keine Kuschelkultur“

Gerhard Schrabal aus Freising wird oft belächelt. Aber das ficht ihn nicht an. Seit zehn Jahren leitet er „Kuschelpartys“ in München. Jüngst hat er ein Buch geschrieben: „Kuschel dich glücklich – Die heilende Energie von Kuschelpartys“ (Schirner-Verlag; 16,95 Euro). Das Buch verrät, warum uns „Kuschelenergie“ so gut tut.

Warum sollten Menschen auf Kuschelpartys gehen?

Berührungen sind gesund. Sie wirken entspannend und beruhigend. Das ist medizinisch erwiesen. Und in einer Gruppe ist die Wirkung noch wesentlich intensiver.

Woher kommt dann der schlechte Ruf?

Viele Menschen denken, bei diesen Partys gehe es um Sexualität – aber das ist falsch! Unser Kuscheln ist etwas Kindliches, so wie man es mit Hunden oder Katzen tut, nur viel intensiver ...

Die Hemmschwelle bleibt. Wieso?

Viele wissen gar nicht, wie gut es ihnen tun würde, in den Arm genommen zu werden. Oder sie können sich nicht vorstellen, dass es mit fremden Menschen problemlos möglich ist. Diejenigen, die zu uns kommen, sind offen für Neues – und ehrlich zu sich selbst.

Was läuft bei den Unehrlchen schief?

Die meisten leben in einer „Mangelsituation“ – und wissen das gar nicht. Sie versuchen daher unbewusst, den Mangel mit etwas anderem auszugleichen, etwa mit Rauchen, Alkohol oder mit übermäßigem Essen. Aber wenn Sie Durst haben, nützt es nichts, wenn Sie etwas essen. Sie müssen etwas trinken! Und wenn Sie einen Mangel an Nähe, an Angenommensein, an Zugehörigkeit haben, dann ist eben Kuscheln genau das Richtige.

Ist diese Anti-Kuschel-Haltung etwas typisch Deutsches?

Wir haben hier in der Tat keine Kuschelkultur. Die Deutschen geben sich die Hand – oder gehen miteinander ins Bett. Dazwischen gibt es so gut wie nichts.

Das ist jetzt aber ein bisschen übertrieben.

Mag sein. Immerhin beobachte ich in letzter Zeit, dass wir uns weiterentwickeln. Die Medizin hat inzwischen das Thema Berührungen für sich entdeckt. Und die junge Generation geht heute ganz anders miteinander um als wir früher.

Interview: Barbara Nazarewska

Mehr Infos zu Kuschelpartys unter: www.kuscheln-in-muenchen.de