

Die heilende Kraft von Umarmungen – Hattest du heute schon eine Umarmung?

Dies ist meine **Empfehlung** als Antwort auf die **MeToo**-Bewegung (die eine Reaktion ist auf die Folgen eines pervertierten Ausdrucks des Bedürfnisses nach Nähe und Berührung):

Schenke deinen Mitmenschen eine respektierende, ehrlich gemeinte, gebende, einfühlsame Umarmung.



Von Dr. Joseph Mercola auf Wakeup-world.com; übersetzt von Taygeta

- Von der Geburt bis zum Tod ist Berührung ein wichtiger Teil der emotionalen und körperlichen Gesundheit, da sie die Freisetzung von Hormonen wie Dopamin und Oxytocin auslöst und die Menge an Cortisol im Körper reduziert.
- Zu den gesundheitlichen Vorteilen, die sich aus Umarmungen ergeben, gehören eine Verringerung der Traurigkeit, ein niedrigerer Blutdruck, eine verlangsamte Herzfrequenz, weniger Angst und mehr Mitgefühl.
- Du kannst die Anzahl der Umarmungen und Berührungen, die du jeden Tag erhältst, erhöhen, indem du dich auf andere einstellst, die Umarmungen wünschen, Umarmungen geben möchten und dich für therapeutische Aktivitäten mit Berührungen engagierst.

Berührung ist ein wichtiger Teil der emotionalen und körperlichen Gesundheit, von der Geburt bis zu zum Tod. Kleinkinder ohne Berührung wachsen mit Entwicklungs- und kognitiven

Verzögerungen, Bindungsstörungen und einem höheren Risiko für schwere Infektionen auf ([Quelle](#)). Auf der anderen Seite weisen Frühgeborene, die von Haut zu Haut behütet werden, bessere kognitive Fähigkeiten auf, sind widerstandsfähiger gegen Stress und haben ein besseres Schlafverhalten, sogar 10 Jahre später ([Quelle](#)).



Diese frühen berührungsbasierten Zuwendungen zeigen die Notwendigkeit von Berührungen in der psychologischen Steuerung. Die Vorteile der Berührung nehmen mit dem Alter nicht ab. Die verstorbene Virginia Satir, Psychotherapeutin und allgemein als Pionierin der Familientherapie anerkannt, sagte über die Bedeutung von Berührungen und Umarmungen in Bezug auf die emotionale Gesundheit einer Person:

“Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag, um zu überleben. Wir brauchen acht Umarmungen pro Tag für den Fortbestand. Wir brauchen 12 Umarmungen pro Tag für das Wachstum.”

Diese Angaben können die minimalen und optimalen Schwellenwerte darstellen, um genügend Oxytocin zu erzeugen, ein Hormon, das von der Hypophyse als Reaktion auf körperliche Berührung freigesetzt wird. Der einfache Akt der Umarmung kann nicht nur deine Bindung zu anderen stärken, sondern auch deine körperliche und emotionale Gesundheit verbessern.

Die Bedeutung der Berührung

Kinder, die ohne Berührung aufwachsen oder denen Berührung entzogen wird, sind kaum wiederzuerkennen und entwickeln Persönlichkeitsstörungen und andere Eigenschaften, die es ihnen schwer machen, in der Gesellschaft zu leben. Historische Berichte von Kindern, die “wild” oder in freier Wildbahn aufgewachsen sind, zeigen, dass sie oft Schwierigkeiten haben, sich in eine Gruppe einzugliedern. ([Quelle](#)).

Berührung ist die Hauptsprache, um Mitgefühl zu vermitteln und ist grundlegend für Kommunikation, Bindung und Gesundheit ([Quelle](#)). Sie unterstützt das Immunsystem, reduziert Stress, fördert den Schlaf und hat keine Nebenwirkungen. Deine Batterien werden nicht aufgebraucht, sondern laden sich wieder auf.

Westliche Kulturen haben oft einen Mangel an Kontakten. Bevor er 1974 starb, erstellte der Psychologe Sidney Jourard eine Studie, in der er den Kontakt zwischen Freunden in den USA, England, Frankreich und Puerto Rico verglich ([Quelle](#)). In England haben sich die Menschen überhaupt nicht berührt. In den USA berührten sich Freunde bis zu zwei Mal pro Stunde.

Dies steht im krassen Gegensatz zu Freunden in Frankreich, die sich bis zu 110 Mal in einer

Stunde berührten, oder in Puerto Rico, wo sie sich bis zu 180 Mal in einer Stunde berührten.

Gesundheitliche Vorteile von Oxytocin

Die Menschen sind so 'verkabelt', dass sie sich in Umarmungen warm und kuschelig fühlen. Ob es eine Mutter-Kind-Umarmung ist, eine Umarmung durch einem Freund oder ein Gedrücktwerden durch jemanden, der dir etwas bedeutet, durch einschlägige Forschung wird nahegelegt, dass solche Berührungen echten emotionalen und körperlichen Nutzen für die Gesundheit ergeben ([Quelle](#)).

Die Grundlage für einige der Vorteile, die Psychologen mit Umarmungen in Zusammenhang bringen, ist die Folge der Freisetzung von Oxytocin, auch "Liebeshormon" oder "Kuschelhormon" genannt. Oxytocin wird aus der Hirnanhangsdrüse freigesetzt und löst je nach der Umgebung, mit der das Hormon assoziiert wird, eine Flut von Emotionen aus ([Quelle](#)). Mit anderen Worten, wenn das Hormon in einer Situation freigesetzt wird, die nicht angenehm ist, wie zum Beispiel in einer schlechten Beziehung, kann es zu einer verminderten Akzeptanz des Menschen führen.

Erstmals wurde die Bedeutung des Hormons bei der Bindung von Mutter und Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit erkannt.



Während Oxytocin bei einer Mutter etwas mit den Gefühlen zu tun zu haben scheint, die sie zu ihrem Kind hat, erhöht das entsprechende Wechselspiel auch die Menge an Oxytocin, die das Kind absondert ([Quelle](#)). Die Erfahrung von Oxytocin bei Kontakten ist nicht auf die Kindheit beschränkt, sondern hält auch im Erwachsenenleben an. Es löst bei Umarmungen Empfindungen des Vertrauens zwischen den Menschen aus und das Gefühl unterstützt zu sein.

Diese Reaktionen sind das Ergebnis von Aktionen von Neurotransmittern auf das emotionale Zentrum des Gehirns. Es fördert Gefühle der Zufriedenheit und kann sogar monogames Verhalten fördern ([Quelle](#)), besonders bei Männern, die bereits an eine Frau gebunden sind ([Quelle](#)).

Die Freisetzung von Oxytocin bei Umarmungen löst Gefühle des Mitgefühls für die andere Person aus, eine notwendige Form der Verbindung und Unterstützung in Zeiten von psychischem Stress oder Trauer. Gefühle von Intimität und Nähe geben dir ein optimistisches Gefühl dafür, wie du sozial eingebunden bist und schenken dir Wohlbefinden.

Beziehung zwischen Umarmungen und Cortisol

Die Freisetzung von Oxytocin reduziert deine Stresshormone oder Cortisol. Ein Stressabbau, kombiniert mit einem Gefühl der emotionalen Unterstützung, scheint dein Immunsystem zu unterstützen und macht dich weniger anfällig für die Erkältungen ([Quelle](#)).

Die Forschung hat herausgefunden, dass deine wahrgenommene soziale Unterstützung und die Anzahl der Umarmungen, die du gibst und empfängst, eine Voraussage machen kann über deine Anfälligkeit zur Entwicklung einer Erkältung, indem festgestellt wurde, dass Umarmungen 32 Prozent der positiven Wirkung erklären könnten ([Quelle](#)). Selbst diejenigen, die eine Erkältung bekamen, hatten weniger schwere Symptome, wenn sie häufigere Umarmungen hatten.

Das Drücken in einer Umarmung kann deine Thymusdrüse stimulieren, die für die Regulierung und das Gleichgewicht deiner weissen Blutkörperchen verantwortlich ist ([Quelle](#)). Dies ist eine weitere Möglichkeit, wie das Umarmen dein Immunsystem unterstützen kann. Die Verringerung des Cortisols und des wahrgenommenen Stresses kann dir auch helfen, während eines stressigen Ereignisses, wie z.B. bei der Präsentation einer Arbeit oder bei einem medizinischen Test, ruhig zu bleiben. Die Verringerung von Stress senkt auch deine Herzfrequenz ([Quelle](#)) und deinen Blutdruck ([Quelle](#)), was dein potenzielles Risiko für Herzerkrankungen verringert.



Der Abbau von Stress kann auch eine direkte Auswirkung auf die Prävention anderer Krankheiten haben. Das *Touch Research Institute* an der *University of Miami School of Medicine* hat mehrere Studien zur Bedeutung von Berührungen durchgeführt und eine Verringerung der Schmerzen, eine Senkung des Glukosespiegels bei Kindern mit Diabetes und eine Verbesserung des Immunsystems bei Menschen mit Krebs festgestellt ([Quelle](#)).

Tägliche Umarmungen können helfen, Depressionen in Schach zu halten

Eine Umarmung ist auch eine der einfachsten Möglichkeiten, Wertschätzung zu zeigen und die Person, die du umarmst, als wichtig für dich anzuerkennen. Fast 55 Prozent aller Kommunikation ist nonverbal ([Quelle](#)). Es ist also eine einzige Geste der Umarmung eine

ausgezeichnete Methode, um Liebe und Fürsorge zu zeigen.

- Umarmungen stimulieren dein Gehirn, um verschiedene andere Chemikalien freizusetzen, die deine Stimmung und deine Emotionen beeinflussen. Die erste ist Dopamin, ein Hormon, das Freude im Gehirn hervorruft. Endorphine und Serotonin werden ebenfalls freigesetzt und helfen, Schmerzen und Traurigkeitsgefühle zu reduzieren ([Quelle](#)). Laut Dr. Debra Castaldo, Beziehungsexpertin und Paar- und Familientherapeutin:

“Wir wissen auch, dass die Umarmung unserer Lieben eine gesunde emotionale Bindung und Intimität fördert, die die Grundlage für eine glückliche, gesunde und langfristige Beziehung ist.” ([Quelle](#))

Mit zunehmendem Alter geht die Zahl der Berührungen und Umarmungen leider oft zurück. Senioren, die allein leben, können nicht täglich eine Berührung erfahren. Zuneigung kann einen grossen Unterschied in der emotionalen und körperlichen Gesundheit von Senioren machen. Sharon Farber, Ph.D., kommentierte in *Psychology Today*:

“Das Berührtwerden und das Berühren eines anderen sind grundlegende Formen der menschlichen Interaktion, und immer mehr Menschen suchen ihre eigenen professionellen Berührer und Lehrer für Körperkunst – Chiropraktiker, Physiotherapeuten, Gestalttherapeuten, Rolfers, Alexander-Technik- und Feldenkrais-Therapeuten, Massagetherapeuten, Lehrer für Kampfkünste und T'ai Chi Ch'uan.

Und manche gehen sogar in Arztpraxen zu einer körperlichen Untersuchung auf Beschwerden ohne organische Ursache – sie erwarten einfach, berührt zu werden.” ([Quelle](#))



Achtsames Umarmen

Auch Yoga-Meister kennen die gesundheitlichen Vorteile, die mit körperlicher Berührung und insbesondere mit Umarmung verbunden sind ([Quelle](#)).

Der Zen-Meister Thich Nhat Hanh, der die Umarmungsmeditation berühmt gemacht hat, ist ein globaler Führer, dessen Hauptlehre darin besteht, dass Menschen durch Achtsamkeit lernen können, im gegenwärtigen Moment zu leben ([Quelle](#)). Er glaubt, dass eine gute Umarmung lebensverändernde Auswirkungen auf den einzelnen Menschen haben kann. Er schreibt über seine Beschäftigung mit der Umarmungsmeditation:

“Wenn wir uns umarmen, verbinden sich unsere Herzen und wir wissen, dass wir keine getrennten Wesen sind. Umarmen mit Achtsamkeit und Konzentration kann Versöhnung, Heilung, Verständnis und viel Glück bringen.” ([Quelle](#))

Die Umarmungsmeditation kann man laut Hanh mit der Mutter, dem Vater, den Geschwistern, dem Ehepartner oder sogar einem Baum praktizieren. Die Praxis beginnt mit dem Erkennen der gegenseitigen Präsenz und einer Umarmung, die drei tiefe Atemzüge umfasst. Der erste Atemzug soll dir helfen, in die Anwesenheit in den gegenwärtigen Moment zu kommen.

Mit dem zweiten Atemzug wirst du dir der Gegenwart des anderen bewusst und mit deinem dritten Atemzug preisst du mit Dankbarkeit deine Präsenz mit der anderen Person. Hanh glaubt, dass eine solche Umarmung die Realität in die Präsenz des Moments bringt, sowie eine mögliche Versöhnung bringt. Gleichzeitig bringt dir diese Praxis die anderen der oben genannten gesundheitlichen Vorteile.

Amüsante Fakten über das Umarmen

Umarmungen sind gesund für dein emotionales und körperliches Wohlbefinden. Selbst eine 10-Sekunden-Umarmung kann dir die meisten der oben genannten Vorteile bringen. Basierend auf einer Studie können diese gesundheitlichen Vorteile eine verringerte Müdigkeit, eine verbesserte Herzgesundheit und eine verringerte Depression beinhalten ([Quelle](#))

Kuscheln – eine längere Form der Umarmung – mit deinem Partner setzt mehr Dopamin frei und kann das sexuelle Verlangen steigern. Umarmen kann auch die Angst vor und die Sorge um das Sterben verringern. Eine Studie ergab, dass sogar das Umarmen eines unbelebten Gegenstandes, wie etwa eines Teddybärs, diese Ängste verringern kann ([Quelle](#)).



Die Freisetzung von Oxytocin aus der Umarmung kann auch dazu beitragen, soziale Ängste zu verringern. Eine Umarmung zu bekommen, bevor du zu einer Party gehst, wo du niemanden kennst, kann dir helfen, dich selbstbewusster und geselliger zu fühlen. Forscher fanden heraus, dass Ehen, in denen Paare sich häufig umarmen, länger dauerten als solche, in denen sie sich selten umarmen ([Quelle](#)).

1986 wurde ein nationaler Feiertag eingeführt, um das Umarmen zu fördern. Er wurde vom *U.S. Copyright Office* anerkannt, ist aber kein offizieller Feiertag. Das Ziel ist es, den Menschen in einem Land, in dem es nicht üblich ist, auf diese Art Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu helfen in der Öffentlichkeit mehr Emotionen zu zeigen.

Der Initiator, Rev. Kevin Zaborney aus Michigan, ermutigt die Menschen, sich jedes Jahr am 21. Januar am *#NationalHuggingDay* (Nationaler Umarmungstag) sich in der Öffentlichkeit zu umarmen und dies in den sozialen Medien zu posten.

Die Person, die die Umarmung gibt, erhält ebenso viel Nutzen wie die Person, die umarmt wird, wobei man grösseren Nutzen durch das Umarmen erfahren kann, wenn dies durch jemanden geschieht, dem man vertraut.

Im folgenden kurzen Video macht Cordero Roman ein soziales Experiment über das Umarmen, ohne Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Wenn du dir das Video anschaust, kannst du den Unterschied zwischen den Umarmungen "fühlen", allein dadurch wie die Individuen im Film reagieren. **[Zuerst bat Roman jede Person, ihm eine "normale" Umarmung zu geben, dann erbat er sich von ihr eine "richtige" Umarmung,]**

Fünf Arten der Umarmung

Es mag schwierig sein, jeden Tag Umarmungen zu bekommen, wenn man in einem Land lebt, in dem körperliche Berührung nicht gefördert wird, oder wenn man allein lebt. Wenn du dich ernsthaft um diese Aufgabe bemühst, gibt es vielleicht Möglichkeiten, gesunde Berührungen zu erhalten. Die folgenden Vorschläge mögen sich anfühlen, als ob sie ausserhalb deiner Komfortzone seien, aber du wirst deren Ergebnisse nicht geniessen können, wenn du nicht den ersten Schritt machst.

- **Teddybär**



Auch Tieren können umarmt werden ?

Wenn auch nicht so befriedigend wie das Umarmen eines anderen Menschen, kann das Umarmen eines unbelebten Gegenstandes doch auch helfen, Furcht und Ängste zu reduzieren.

- **Begrüssung**

Auch wenn es sich zunächst seltsam anfühlt, mache es dir zur Gewohnheit, deine Freunde mit einer Umarmung zu begrüßen. Doch frage zuerst, bevor du es machst. Das kann zwischen zwei Männern etwas schwieriger sein. Allerdings, wenn du nicht aus deiner Komfortzone heraustrittst und fragst, wirst du die Freunde nicht finden, die auf der Suche nach dem gleichen nicht-sexuellen Berührungs-Kontakt sind.

- **Therapeutische Berührung**

Chiropraktiker, Massagetherapeuten und Reiki-Meister müssen alle berühren, um ihren Beruf auszuüben, und die meisten sind sich über die gesundheitlichen Vorteile der Berührung im Klaren. Du erhältst wahrscheinlich nicht täglich eine Massage, aber es kann dies etwas sein, das du in deinen Monatsplan einbauen könntest.

- **Gib eine**

Du bekommst möglicherweise keine, wenn du nicht selbst eine gibst. Wenn du deine Kinder, Geschwister, Eltern oder Freunde normalerweise nicht umarmst, könnte es an dir liegen, den ersten Schritt zu tun und eine Umarmung einzuleiten.

- **Sei achtsam**

Manche Leute wollen nicht umarmt werden, weil sie sich vor Erkältungsviren fürchten. Andere wollen einfach nicht umarmt werden oder haben Angst davor, dass das

Gegenüber die Umarmung falsch interpretieren könnte. Achte darauf, wie sich die andere Person fühlt und versuche herauszufinden, wer an diesem Tag ebenfalls eine Umarmung wünscht. Erwinnere dich daran, wie du andere Menschen triffst, dass auch andere jeden Tag Umarmungen brauchen. Wenn du die Gelegenheiten suchst, werden sie sich öfter ergeben

Disclaimer/Haftungsausschluss: Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äußerungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.