

Alltägliches:

Umarmungen machen reich.

Haben Sie heute schon umarmt? Umfassung und Beührung sind in Beziehungen wichtig, je enger sie ist, desto mehr von einem Körper darf man dabei berühren. Man unterscheidet zwischen Art und Technik dieser Geste. Meist umfasst man mit den Armen den Hals, den Rücken oder die Taille einer anderen Person. Wenn mehr als zwei Personen beteiligt sind, ist es eine Gruppenumarmung. Es ist nonverbale Kommunikation. Je nach Situation, Kulturkreis und sozialer Beziehung kann eine Umschliessung ein Ausdruck von Vertrautheit, Liebe, Zuneigung oder Freundschaft sein. Form und Intensität hängt von der Dauer der Freundschaft ab und der Situation. Sie dienen der Bekräftigung. Aber auch der Anerkennung, Unterstützung, Ermutigung oder Trost. Kinder umarmen häufig Puppen oder Kuscheltiere, sogenannte Übergangsobjekte zwischen realer und Phantasiewelt. Meist herzen sie aber ihre Eltern, weil sie die lieben oder sie Schutz suchen. Herz-Faktor-Umarmungen mit sehr festem Druck strahlen viel Wärme aus. Häufig werden Umhalsungen durch Küsse, Blickkontakt oder andere Gesten ergänzt. Besonders unter Frauen

sind Umarmungen zur Begrüssung üblich, während untern Männern meist ein kräftiger Handschlag stärker verbreitet ist. Manchmal klopfen sie zusätzlich mit dem freien Arm leicht auf die Schulter des anderen. Oder sie praktizieren die Umfassung mit nur einem Arm und klopfen mit der anderen Hand oder auch nicht. Modern sind verschiedene Handgestenabläufe, die eine besondere Verbundenheit signalisieren. Zwischen Frauen und Männern ist oft ebenfalls die Umarmung die gängige Begrüssungsmethode. Ältere Menschen umarmen einander weniger als jüngere.

Der Sinn der Umklammerung ist, dass man den anderen Körper spüren kann. Dringen Fremde in die Intimzone ein, löst das Unbehagen oder gar Fluchtreaktionen aus. Eine gute Umarmung entlastet den Körper, lockert und öffnet ihn. Obwohl sie als Eingriff in den persönlichen Bereich gilt, kann sie meist auch in der Öffentlichkeit ohne Stigmatisierung durchgeführt werden. Beim Tanz wird die Umfassung zum Element und unterscheidet sich je nach Stil zwischen eng und locker.

Umschliessungen lösen chemische Prozesse aus, hel-

fen dem Immunsystem, heilen Depressionen, reduzieren Stress und induzieren Schlaf, schnelles Wachstum bei Frühgeborenen, reduzierte Schmerzen, verminderte Symptome bei Autoimmunkrankheiten, geringere Glukosewerte bei Kindern mit Diabetes. Der sanfte Druck auf das Brustbein und die dabei entstehende emotionale Aufladung stimuliert das Solarplexus-Chakra. Dies wiederum stimuliert die Thymusdrüse, das die körpereigene Produktion weisser Blutzellen reguliert.

Alle Primaten umarmen sich zum selben Zweck. Nur gerade 8 Prozent der Hunde aber schätzt Umfassungen. Der Rest fühlt sich unwohl, was sich durch wegschauen, Ohren anlegen, Lippen belecken oder sogar Angriff zeigen kann. Katzen umschliessen einen mit einem Bein oder halten einen mit der Pfote fest, damit man sie weiterstreicht oder umarmt. Zitat von Virginia Satir: «Menschen brauchen am Tag vier Umarmungen zum blossem Überleben, acht, um leben zu können und zwölf, um wachsen zu können.» Quellen: Internet.

Momo Appenzeller,
2.9.2016, 115. Jahrgang, Nr. 246.