



Stell dir vor, du stehst inmitten eines grauen Regentages, der Himmel ist wolkenverhangen, und plötzlich drückt dich jemand mit einem warmen, ehrlichen Lächeln an sich. Was passiert? Für einen Moment scheint die Welt stillzustehen – genau das ist die Magie des Knuddelns. Am 21. Januar, dem „Weltknuddeltag“, feiern wir genau das: die Kraft der Umarmung. Und Hand aufs Herz: Wann haben wir sie dringender gebraucht als jetzt?

Die Umarmung: Ein kleiner Akt mit großer Wirkung

Eine Umarmung ist mehr als ein einfacher Körperkontakt. Sie ist eine Brücke zwischen zwei Menschen, eine wortlose Bestätigung von Nähe, Vertrauen und Geborgenheit. Forschungen zeigen, dass Umarmungen den Stresshormonspiegel senken und die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen wie Oxytocin fördern – quasi eine Glücksspieler, ganz ohne Rezept. Gerade in einer Zeit, in der die Nachrichten oft düster sind, scheint dieser kleine Moment der Nähe ein echter Lichtblick zu sein.

Schwierige Zeiten, großer Bedarf

Die letzten Jahre waren – das ist wohl kaum zu leugnen – turbulent. Pandemie, Klimakrise, gesellschaftliche Spannungen: Es fühlt sich oft so an, als stünden wir ständig unter Strom. Viele Menschen haben den körperlichen Kontakt zu anderen verloren, sei es durch Lockdowns, soziale Isolation oder schlicht durch die Angst vor Ansteckung. Doch genau in dieser Distanz haben wir gemerkt, wie sehr uns das fehlt.

Ist es nicht ironisch, dass ausgerechnet die Zeit, in der wir Abstand halten mussten, uns die Bedeutung der Nähe so deutlich vor Augen geführt hat?

Knuddeln als Therapie

Psychologen sind sich einig: Eine liebevolle Umarmung hat therapeutischen Wert. Sie reduziert nicht nur Angst und Unsicherheit, sondern stärkt auch das Immunsystem. Wissenschaft hin oder her – was zählt, ist das Gefühl, das bleibt. Eine Umarmung kann nicht alle Probleme lösen, aber sie schafft einen Moment, in dem sich alles ein bisschen weniger schwer anfühlt.

Der Weltknuddeltag: Mehr als ein Kalendertag

Natürlich könnte man sagen: „Brauchen wir wirklich einen Tag, um ans Knuddeln zu denken?“ Aber wenn wir ehrlich sind, vergessen wir im Alltag viel zu oft die kleinen Dinge, die



wirklich zählen. Ein Lächeln, eine nette Geste – oder eben eine Umarmung. Der Weltknuddeltag erinnert uns daran, dass es manchmal die einfachsten Dinge sind, die das Leben lebenswert machen.

Grenzen und Respekt

Ein wichtiger Punkt darf dabei nicht unter den Tisch fallen: Nicht jeder mag oder möchte eine Umarmung. Respekt ist hier das A und O. Eine Umarmung sollte immer einvernehmlich sein – nichts ist weniger herzlich als erzwungene Nähe. Doch wenn beide Seiten offen dafür sind, ist der Effekt umso schöner.

Was können wir vom Weltknuddeltag lernen?

Vielleicht ist der Weltknuddeltag eine Gelegenheit, uns wieder bewusst zu machen, wie wertvoll zwischenmenschliche Nähe ist. Wir alle haben Stress, Sorgen und Ängste, doch manchmal reicht ein einfacher Moment der Verbundenheit, um uns daran zu erinnern, dass wir nicht allein sind.

Also: Warum nicht die Chance nutzen? Umarm deine Liebsten, deine Freunde, vielleicht sogar deinen Nachbarn – natürlich nur, wenn sie einverstanden sind. Vielleicht fühlst du dich dabei anfangs ein wenig komisch, aber wer weiß? Manchmal ist es genau das Ungewohnte, das uns wachsen lässt.

Eine Umarmung für die Zukunft

Die Welt wird nicht von heute auf morgen ein besserer Ort, das wissen wir. Aber wenn wir lernen, einander wieder mehr mit Wärme zu begegnen, ist das doch ein Anfang, oder? Also, worauf wartest du? Verbreite ein bisschen Liebe – ein Knuddel nach dem anderen.

Und wer weiß: Vielleicht brauchen wir irgendwann gar keinen speziellen Tag mehr, um das Knuddeln zu feiern.

Es grüßt die Redaktion von Nachrichten.fr!