

21.01.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jens Haupt,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Weltknuddeltag und Jogginghosentag

Es gibt schon seltsame Jahrestage. Und heute gleich zwei. Der eine passt gut. Der Jogginghosentag. Die viel geschmähte Jogginghose. Bequem und elastisch, mit wenig Chic, leicht zu waschen. Wer hat keine davon? Sie ist durch das Arbeiten zuhause neu zu Ehren gekommen. Bei Videokonferenzen gibt es nur Gesicht und Brustpartie zu sehen, die Hose kommt selten ins Bild, außer man steht aus Versehen auf. Die Jogginghose ist peinlich, manchmal sogar beim Sport. Aber das weiß ich auch ohne Jogginghosentag...

Da geht mir der zweite Jahrestag schon näher. Weltknuddeltag. Der Pfarrer Kevin Zaborney hat ihn 1986 in den USA gegründet. Seine Idee war die trübe Stimmung des Winters in der Mitte zwischen Weihnachten und dem Valentinstag zu unterbrechen. Ganz öffentlich sollten wir uns erlauben zu knuddeln. Er hat damit ja so recht. Wie schön wäre das, ich könnte Ihnen jetzt erzählen, wen ich heute drücke und knuddele. Es ist ein Jammer, ein schwerer Verzicht. Ich weiß ja wie Berührung und Umarmung meinen Gefühlen wohl tun. Mein Immunsystem reagiert darauf, meine Laune hebt sich. Ich spüre Wärme und meine Stresshormone gehen runter, die Glückshormone steigen. Dass heute Weltknuddeltag ist, bitter.

Berühren geht aber auch anders. Mit dem Herzen. Musik berührt mich, ein Duft, eine Freundlichkeit. Ein Wort. Auch die Liebe Gottes berührt mich genau hier, im Herzen. Das ist nicht dasselbe wie die direkte körperliche Berührung. Berührt zu werden im Herzen tut anders gut als ein Knuddeln. Ist aber genauso gesund, hebt meine Laune und nährt meine Abwehrkräfte. Das ist vielleicht ein kitschiges Bild, aber ich überlege, wen ich heute noch mit dem Herzen knuddeln kann. Das richtige Knuddeln holen wir nach. Ich knuddele wieder, wenn ich niemanden gefährde. Und ich warte nicht erst auf den nächsten Weltknuddel- oder Jogginghosentag.