

Umarmen und Umarmen lassen....

„Free Hugs“ stand auf dem Schild und bei jedem der jungen Menschen auf dem T-Shirt. Sie blickten die vorübergehenden Menschen auf der Straße aufmunternd an. Und immer wieder trat jemand an die kleine Gruppe heran, wurde mit offenen Armen empfangen, einen Moment in die Arme genommen und ging dann mit einem glücklichen Lächeln weiter seinen Weg. Immer wieder einmal, seit der Australier Juan Mann 2004 diese Bewegung ins Leben rief, gibt es spontane „Free Hugs“-Aktionen.

Sie wollen für Verständnis und menschliches Miteinander werben. Und diese Aktionen tun das tatsächlich sehr effektiv. Denn nach einer Umarmung fühlt sich jeder Mensch zufriedener und friedlicher. Das lässt sich sogar belegen. Umarmungen reduzieren den Blutdruck, beugen gegen Depressionen vor, stärken das eigene Immunsystem und vieles mehr. Bei jungen Menschen ist es üblich geworden, sich beispielsweise bei der Begrüßung zu umarmen. Ältere sind da deutlich zurückhaltender.

Dabei haben wir nichts zu verlieren, nur zu gewinnen. Wenn wir uns häufiger umarmen und umarmen lassen würden, dann wären wir friedlicher, und es ginge uns besser. Jede Umarmung ist eine Erinnerung an die absolute Geborgenheit, die wir einmal in den Armen unserer Mutter erlebt haben. Dort haben wir ganz am Anfang unseres Lebens Trost erfahren, konnten uns ausruhen, haben Halt gefunden, den wir brauchten, um die vielen ersten Eindrücke des eigenen Lebens zu verarbeiten. Aus diesen Erfahrungen ganz am Anfang wuchs unser Vertrauen in die Welt und in das Leben.

Jesus lernte das Menschsein und wurde dabei sicherlich ganz oft und liebevoll von seiner Mutter Maria in den Arm genommen. Denn als er später, die Menschen zu Wahrheit aufrief, zu Mitgefühl und gegenseitiger Hilfe, da hat er in Worten und Taten sein Vertrauen weitergegeben, das so unendlich ist, dass es ihn zuletzt sogar über sein Sterben am Kreuz hinaus trug.

Jesus hat mit seinem Leben gezeigt, was schon beim Propheten Jesaja (66,13) zu lesen ist: „Gott spricht: Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“ Als Jesus geboren wurde, hatte Gott unsere Welt ganz besonders liebevoll in den Arm genommen.

Als Christen wissen wir, wie gut es uns tut, dass Gott uns liebevoll umarmt und tröstet. Und weil diese Umarmung Gottes allen gilt, dürfen wir als Christen auch keine Grenzen ziehen, sondern können die Umarmung Gottes dort weitergeben, wo Menschen es gebrauchen könnten, einmal umarmt zu werden.

Christian Hoffmann