

# Scatters

## Tief im Innern

Von abgemeldet

### Kapitel 36: Hold me tight

~\*Hold me tight\*~

Umarmungen. Alle Menschen sehnen sich danach. Ob es dabei nun um Liebe, Wärme oder Familie geht, kommt gar nicht darauf an. Doch warum ist uns diese Art von Berührung so wichtig? Wenn man das ganze medizinisch betrachtet, stößt man auf ganz komplizierte Abläufe im Nervensystem. Wenn man umarmt wird, erhöht sich der Druck auf den ganzen Körper. Man wird von etwas eingeschlossen, und hat keine Bewegungsfreiheit mehr. Es scheint unverständlich, warum man sich nach dieser Art der Enge und Gefangenschaft sehnen könnte. Die ganze Situation erinnert uns Säugetiere an die Zeit, als wir noch im Bauch unserer Mutter waren. Auch dort hatten wir sehr wenig Bewegungsfreiheit, und bekamen Wärme von einem anderen Körper gespendet. Höchstwahrscheinlich liegt es an der Wärme, die man bekommen kann. Es ist sozusagen ein Urinstinkt. Schon früher schliefen Menschen dicht nebeneinander um möglichst viel Wärme zu konservieren. Die Nächte waren kalt, die Möglichkeiten Wärme zu schaffen begrenzt, und somit waren Umarmungen ein Teil der Überlebensstrategie. Wenn man einen Menschen umarmt wird er automatisch ruhiger. Der ganze Kreislauf beruhigt sich. Durch Umarmungen können Panikattacken vermieden, oder zumindest abgeschwächt werden. Dieses Phänomen wurde oft bei Leuten mit starker ADHS beobachtet. Im Allgemeinen haben solche Patienten starke Berührungsängste, und sind unfähig mit Gefühlen im Alltag umzugehen. Wenn sie von zu vielen Gefühlen bedrängt werden, oder gegen ihren Willen berührt werden, kriegen sie Panik und beginnen zu hyperventilieren. In solchen Situationen kann eine feste Umarmung helfen, das Nervensystem wieder zu beruhigen. Ja, jeder Mensch sehnt sich nach der Wärme einer Umarmung. Auch wenn es nicht alle zugeben möchten. Denn die Umarmung macht uns klar, dass wir nicht alleine sind, auf dieser grausamen Welt. Sie gibt uns neue Kraft um weiterzumachen, neuen Mut um schwierige Situationen zu bestreiten. Sie macht uns glücklicher. Doch was ist, wenn man niemanden hat, der einen umarmen könnte...?