

Kuschelzeit

Wenn man kuschelt, repariert man sich gegenseitig.

Nähe zu unserem Partner bzw. unseren Kindern ist heilsam.

Oxytocin, welches durch Nähe entsteht, ist ein wahres Wundermittel: Es dämpft das Stress-System und beruhigt den aufgeregten Mandelkern.

Es erhöht die Ausschüttung körpereigener Opioide um 300 % und aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn.

Oxytocin hilft uns ganz nebenbei auch noch, feinfühler im Umgang mit anderen zu sein.

Also, umarmt euch länger und redet über das, was euch innerlich bewegt.

Denn wusstet ihr, dass dieses Hormon nur entstehen kann, wenn die Berührungen **länger als 20 Sekunden** anhalten oder wenn es Momente der Synchronität gibt? Sprich, wenn man emotional Bewegendes mit einem anderen Menschen teilt, der seine Ohren und sein Herz dafür geöffnet hat.

Besinnt euch auf das Wesentlichste in diesen bewegten Zeiten.

Es gibt nichts Wichtigeres im Leben!
Und ganz nebenbei ist es nachweislich noch soooo heilsam.

(Werner Karl Schenkel)

