



**Wusstest Du, dass wir täglich 24 Umarmungen brauchen, um glücklich zu sein?**



**Wenn Du niemanden hast, dann umarme Dich doch mal selbst  
Sei gut und liebevoll zu Dir. Gib Dir selbst einen hohen Stellenwert ☺**

Die Idee der „24 Umarmungen fürs Glücklich-sein“, basiert auf der langjährigen Arbeit und den Erfahrungen von Virginia Satir, einer bekannten Psycho- und Familientherapeutin (USA) Nach ihrer Aussage, brauchen wir täglich **4 Umarmungen zum Überleben, 8 zum Wohlfühlen** und **12 zum innerlichen Wachstum** .

Dies ist natürlich nur ein Richtwert, denn jede/r von uns ist individuell in unseren Bedürfnissen, aber es ist wissenschaftlich erforscht, dass Umarmungen eine positive Wirkung auf Körper und Seele haben. **Umarmungen können:**

- **Stress reduzieren;** d.h. Senkung von Blutdruck und Herzschlag = Förderung von Entspannung
- **Glückshormone freisetzen:** Körperkontakt löst die Ausschüttung von Oxytocin, Dopamin und Serotonin aus, die uns glücklich und zufriedener machen.
- **das Immunsystem stärken**
- **die Bindung zu anderen Menschen stärken;** es werden Verbundenheit und Nähe gefördert
- **das psychische Wohlbefinden verbessern**

*Quelle: Internet- (unbekannt)*



**Wissenschaft und Knuddeln** *Quelle: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)*

Auf der offiziellen Seite zum National Hugging Day – der Name ist auch als Marke eingetragen – wird berichtet, dass die Idee erstmals 1986 offiziell im Chase's Calender of Annual Events stand und sich seither international kontinuierlich als Idee verbreitet habe. **Ursprüngliches Ziel war es, vor allem Familien und Freunde zu ermutigen, sich möglichst oft zu umarmen. Gründer ist der US-Psychologe Kevin Zaborney.**

Auch in Studien wurde das Phänomen des Umarmen und Knuddeln inzwischen wissenschaftlich untersucht. So gibt es eine Untersuchung aus dem Jahr 2018 (PLOS 2018; online 3. Oktober), nach der sich **Umarmungen positiv auf den Umgang mit Konflikten auswirken** – und zwar für Männer und Frauen gleichermaßen. In einer anderen Untersuchung (Psychological Research 2019, Vol 83, Issue 1, 26-36) wiesen die Forscher nach, dass es offenbar eine allgemeine motorische Präferenz gibt, sich in einer Rechtsbewegung zu umarmen. **Bei einer emotionalen, gefühlsbetonten Umarmung erfolgt die Umarmung allerdings eher in einer Linksbewegung. Dabei ist auch dann nachweislich die rechte Hirnhälfte neuronal beteiligt.**

Quelle: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

**Virginia Satir** (\* 26. Juni 1916, Neillsville, Wisconsin; † 10. September 1988, Kalifornien) war eine US-amerikanische Psychotherapeutin sowie eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Oft wird sie auch als *Mutter der Familientherapie* bezeichnet. (wikipedia)

## Pionierin der Familientherapie

Noch heute orientieren sich viele Therapeuten an Virginia Satirs wegweisenden Aussagen zur Familientherapie. Psychische Probleme von Klienten werden innerhalb der Familientherapie nicht isoliert gesehen, sondern das Verhalten aller Familienmitglieder wird in die Betrachtung mit einbezogen. Durch Gespräche, "Familienaufstellungen" und eine Vielzahl kreativer Methoden kann dabei erreicht werden, allmählich die inneren Prozesse der Familie zu verstehen. Verborgene Strukturen und Bindungen werden erfahrbar. Das Geflecht der Beziehungen wird Stück für Stück entwirrt, so dass Verstrickungen gelöst werden können.

Virginia Satirs Anliegen war es, Menschen ihre Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr "Grundpotential" nutzen konnten, und Wachstum und Frieden zu fördern.

***„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung“ Virginia Satir***

## Menschliche Freiheiten

Ihre Grundhaltung drückte sie in den „Fünf Freiheiten“ aus, zu denen sie ihren Patienten verhelfen wollte:

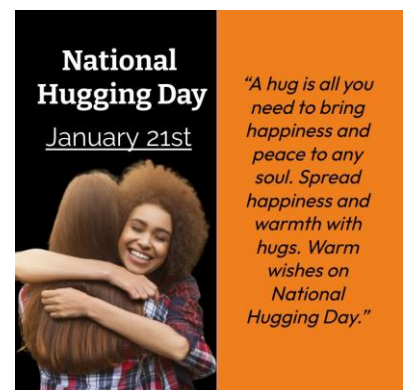
- ***Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, – anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.***
- ***Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, – und nicht das, was von mir erwartet wird.***
- ***Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, – und nicht etwas anderes vorzutäuschen.***
- ***Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, – anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.***
- ***Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, – anstatt immer nur auf „Nummer sicher zu gehen“ und nichts Neues zu wagen.***



Quelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Quelle: [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)



Quelle: [www.postermymwall.com](http://www.postermymwall.com)

*Alle Angaben ohne Gewähr- die Anleitungen ersetzen keinen Arztbesuch*

***Ich wünsche Dir dabei von Herzen viel Freude, Kreativität und Leichtigkeit***

***Deine Kate Kolbe***