EXTRA: GEDANKEN- & GEFÜHLSBÜCHLEIN PLUS: MOTIVATIONSSPRÜCHE ZUM AUSSCHNEIDEN

Auszeit

EXTRA: GEDANKENBUCH & KRAFTTIER-POSTKARTE

VEIT LINDAU
Königin und Samurai
Wenn Frau und Mann erwachen

DER ERSTE KUSS
Die Magie eines Augenblicks

Dein inneres Feuer

FÜR DICH: ROSENWORKSHOP & HERBSTKARTEN

* Finde deine Berufung!
* Lebe voller Leidenschaft!
* Ich will das Feuer wieder spüren!

D: 5,50 € | A: 6,20 € | EU: 6,50 € | CH: 10,90 CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | OKTOBER · NOVEMBER 2018

Inhalt 5.2018

Leidenschaft

010 | Mein Weg
Was treibt mich an?

042 | Der erste Kuss
Magie eines Augenblicks

046 | Berühre mich
Über die Kraft der Berührung

052 | Veit Lindau
Königin und Samurai

058 | Geishas
...und ihr geheimnisvolles Lächeln

066 | Es brennt noch immer
Leidenschaft mit 50+

070 | Beziehungsglück
Tipps gegen das Auseinanderleben

078 | Den Akku aufladen
Arbeit mit dem Metallelement

Dossier

016 | Entfache dein inneres Feuer
Anti-Aging für Körper und Geist

023 | Gelebte Passion
Wie die Leidenschaft mich fand

027 | Mit Ayurveda gegen Stress
Wohlbefinden nachhaltig fördern

033 | Raus aus dem Burnout
Mein Weg zurück ins Leben

037 | Finde deine Berufung
Wenn ein Beruf nicht nur ein Job ist

Meine Passion

082 | Ich mach das jetzt!
Mein Weg zum Mittelpunkt der Erde

086 | Eisenbahnromantik
Vom Zauber des Restaurierens

092 | Selbermachen
Ein Blumenmeer aus Rosen

Natürlich scharf

100 | Gefährliche Schönheiten
Raubkatzen auf der Spur

106 | Wo der Pfeffer wächst
Die Welt der exotischen Gewürze

112 | Wenn Männer kochen...
...sollte Frau besser nicht Zuhause sein

114 | Tel Aviv
Von Herd zu Herd in einer Metropole

120 | Herbstfreuden
Die schönen Seiten der dritten Jahreszeit

Extras

029 | Motivationskarten

040 | Fundsachen

064 | Fundsachen

124 | Herbstkarten

Plus: Tagebuch & Postkarte

Motivationssprüche und Herbstkarten für Dich!

Tagebuch & Kraft-tierpostkarte

Berühr mich, bitte!

Falls Dir just in diesem Moment nicht zufällig dein Liebster oder deine Liebste zur Seite steht, schnapp Dir zum Glückshormonetanken am besten eine wohlig warme Wärmflasche, einen duftend heißen Tee und lasse Dich beim Seelenwärmen und Schlürfen von diesem Text berühren.

Ganz genau, es geht um das Glück, zu berühren und berührt zu werden. Angenehme Berührungen öffnen uns ruckzuck völlig neue Erlebniswelten. Sie rufen die herrlichsten Glücksmomente und ein tiefes Gefühl der Befriedigung hervor. Wir laufen zur Höchstform auf!

Unsere Sehnsucht

Berührungen sind die erste Sprache, die wir sprechen und bilden somit einen universellen Schlüssel zu unseren oft verschütteten Gefühlen. Wenn Neugeborene und Kleinkinder nicht genügend Zuwendung und Zärtlichkeit erhalten, verkümmern sie. Aber auch als Jugendliche und Erwachsene sind wir extrem von den Berührungen anderer Menschen abhängig und empfinden Hochstimmung, wenn sie uns zuteilwerden. In ihnen erfüllt sich unsere Sehnsucht nach Angenommensein. Berührungen halten unser Leben warm.

Erster Sinn des Lebens

Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich bei uns Menschen entwickelt. Bereits als Fötus im Mutterleib reagieren wir äußerst lebhaft auf Berührungen, spüren den Druck, der uns in unserer ersten eigenen Behausung umgibt – und üben selbst gehörig Druck auf die Bauchwand unserer Mutter aus. Haben wir uns dort erst einmal im wahrsten Wortsinne eingelebt, entwickeln wir uns ziemlich flott zu inneren Rockstars. Wir checken die Lage und begreifen holterdiepolter, dass wir es selbst in der Hand haben, die Druckintensität zu regulieren. Wir meistern es bravourös, uns selbst zu beruhigen, indem wir uns im Mutterleib so richtig schön ausbreiten und mit aller Kraft gegen die uns umgebende Gebärmutter stemmen. Das ist ein wahrer Durchbruch, denn so lösen wir selbst das wohlige Gefühl aus, von allen Seiten beschützt und gehalten zu sein. Die entspannende Wirkung einer festen Umarmung hat vermutlich in genau dieser frühen Erfahrung ihren Ursprung.

Seliges Wohlgefühl

So richtig Fahrt nimmt der Kuschelfaktor dann nach unserer Geburt auf. Berührungen sind essentiell wichtig für die Mutter-Kind-Bindung und die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes. Stichwort: Nestwärme. Vor allem beim Stillen wird das so genannte Liebes- und Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet, das seliges Wohlbefinden auslöst und gigantisch viele erfreuliche Effekte auf unseren Körper >

Die Autorin

Conny Thaler ist Psychologin, Kommunikationswissenschaftlerin, Autorin („Der große Liebeszirkus") und zertifizierte Yogalehrerin. Nach Jahren als Redakteurin beim ZDF hat sie sich ihre Vision von psychotherapeutischer Arbeit mit einer eigenen Praxis, „Herzöffner", erfüllt.
www.herzoeffner.com

Bilder: Photo by Angelos Michalopoulos on Unsplash, Dr Georg Thaler, © KatyaKatya - Fotolia.com

Streicheleinheiten gegen Bezahlung

Berührungen sind heutzutage in den Industriegesellschaften ein großes Manko. Eine Dienstleistung der ganz besonderen Art bietet eine „Berührerin" an: Streicheleinheiten gegen Bezahlung. Ohne Erotik, ohne Sex. Hier finden sich Menschen, denen Nähe und Berührung fehlen: Ältere und Einsame, Singles, Menschen mit Behinderung… Jeder, der unter Berührungsmangel leidet, kan sich bei ihr die Zuwendung holen, die ihm fehlt.

hat. Und das sowohl bei Mutter als auch Kind. (Der Papa macht's mit Knuddeleien wett!).

Aus Nähe wird Liebe

Da ist dieses Prickeln im Bauch, dieses Seelenflattern, ein inneres Zittern. Zwischen uns blitzt es. Glühend vor Sehnsucht stehen wir uns in rätselhaft scheuer Erwartung gegenüber und spüren beide, dass wir uns gleich berühren werden. Woher wissen wir bloß, dass das jetzt, genau hier, der richtige Augenblick für Tuchfühlung ist? Unser Gehirn kann die Absicht des anderen erkennen. Es ist eine Art Intuition oder mitfühlende Vorausahnung: Spiegelneuronen in unserem Gehirn sind verantwortlich dafür, dass wir aus kaum merklichen Gesten des anderen schließen können: Gleich kommt's (endlich!) zum heiß ersehnten Körperkontakt! Die zarten Vorahnungen einer mitreißenden Berührung sind also streng genommen reine Nervensache. „Liebe", so beschreibt es die amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson, sind „Mikromomente positiver Resonanz". Man möchte den anderen berühren, sich an ihn schmiegen, an ihm knabbern, ihn zudecken mit Küssen und gar nicht mehr von ihm lassen. Haltlose Nähe. Ein inniger Kuss, ein verbindlicher Augenkontakt, ein luftzartes Streichen über die Hand, eine wärmende Umarmung, ein behutsames Streicheln über das Haar, ein sachtes Knaufen in die Wange, ein unter die Haut gehendes Nackenkraulen, ein sanftmütiges Anschmiegen, ein aufmunterndes Klopfen auf die Schulter, ein liebevoller Seitenstupser. Paare erschaffen

Bilder: © KatyaKatya - Fotolia.com, Photo by Chiến Phạm on Unsplash

vom ersten Moment ihrer Begegnung an Berührungsrituale. Party Time für Glückshormone!
Und es sind diese kleinen Berührungspunkte, in denen wir unser Da-Sein spüren, die unserem Leben Glanz und Herrlichkeit verleihen. Diese zugewandten Alltagsbräuche sind letztlich entscheidender für unser Beziehungs- und Liebesleben, als in Venedig von einem Gondoliere bei „O sole mio" durch die Kanäle geschaukelt zu werden.

Liebe lebt von Ritualen

Wir werden nicht nur ein Paar, sondern bleiben auch eines, wenn uns berührende Momente intensiv und beständig verbinden. Die Liebe lebt von Ritualen. Unsere kleinen Alltagsliebkosungen sind wie die „Haken, zwischen denen wir das Gewebe unserer Beziehung aufspannen" (Oskar Holzberg). Sie bewahren nicht nur unsere gemeinsame Liebesgeschichte, sondern sie führen sie auch fort.
Regelmäßige Berührung in einer Partnerschaft bedeutet ein beständiges Wieder-ineinander-Verlieben. Unser körpereigenes Belohnungssystem schüttet nämlich Wohlfühlhormone aus und sorgt dafür, dass die guten Gefühle der Berührung weiterbestehen. Daraus erwächst ein enges Band, das uns zusammenhält, sodass wir diese intimen Zusammenkünfte immer wieder aufs Neue miteinander gestalten. Das ist der ewige Kreislauf der Liebe.

Chronisch unberührt

Nach dem Dauerglück der ersten Verliebtheit landen wir unvermittelt wieder in der Alltagswirklichkeit, wo wir uns lieben und nerven, schätzen und kritisieren, erreichen und verfehlen, mal erfüllend, mal frustrierend füreinander da sind. Die Streicheleinheiten nehmen im Lauf der Routine zusehends ab. Die Situationen, in denen wir uns als Paar erreichen, werden seltener und mit ihnen die Momente der positiven Resonanz. Auf diese Weise besteht die Gefahr, dass Zuneigung, Zärtlichkeit und Begehren verschwinden. Dramatische Folge: Zwei „arbeitslose" Partner, die sich voneinander entfremden. Die Beziehung vergletschert allmählich. Doch keine Panik... es geht auch anders.

Ohne Worte

Berührung ist nicht bloß eine Streicheleinheit für die Seele, sondern auch Kommunikation ohne Sprache. Warum ist ein Abschiedskuss trotz seiner Flüchtigkeit für uns so bedeutungsvoll? Weil uns dieser gewohnheitsmäßige Schmatz beruhigt und zugleich verbindet. Das hauchzarte Küsschen an der Wohnungstür bestätigt uns buchstäblich, dass in

> "Neben der Liebe auf den ersten Blick gibt es auch die Liebe auf die erste Berührung. Und die geht vielleicht noch tiefer."
>
> *(Vladimir Nabokov, russisch-amerikanischer Schriftsteller)*

Kuschelbedürftig & Single? 7 handfeste Tipps!

- Buche Dir eine Wohlfühl-Massage bei einem Masseur Deines Vertrauens. Eine gute Massage wirkt wie eine kleine Psychotherapie!
- Plane einen Besuch bei deinem Lieblingsfriseur mit Kopfhautkraulen, Nackenmassage, Waschen, Föhnen, Legen.
- Keep calm and Kuschel: Versprühe Deine Kuschelenergie auf Kuschelpartys! Solche Events werden in allen Großstädten organisiert. Motto: Nähe in einem „geschützten Raum".
- Lege dir die gute alte Wärmeflasche auf – Wärme zu jeder Zeit, so viel du willst.
- Kuschel ausgiebig mit deinem Haustier. Alternativ gönn Dir einen dicken Plüschteddy zum Knuddeln oder unternimm einen Ausflug in den Streichelzoo.
- Umarme einen Baum: Das Gefühl, etwas Festes und Bodenständiges zu spüren, erdet Dich besonders in sensiblen Zeiten.
- Drück mich, bitte: Frage deine beste Freundin/deinen besten Freund, Mutter, Vater, Schwester, Bruder, ob sie/er Dich mal so richtig fest in den Arm nimmt.

Berührende Fakten, die unter die Haut gehen

- Paare tun nicht nur ihrer Beziehung, sondern auch ihrem Herzen etwas Gutes, wenn sie sich bei der Begrüßung umarmen: Der Blutdruck sinkt, Entspannung breitet sich aus.

- Rund zwanzig Minuten täglich umfasst die medizinisch empfohlene Streicheldosis.

- Versuche haben gezeigt, dass Männer Berührungen fremder Frauen aufgeschlossener sind als umgekehrt.

- Neu- und Frühgeborene gedeihen in jeder Hinsicht besser, wenn sie regelmäßig berührt, gestreichelt und massiert werden.

- Therapeutische Berührung: Studien zeigen, dass einfache Streicheleinheiten bei leichteren Depressionen und Angststörungen mindestens genauso wirksam sind wie bekannte Entspannungstechniken.

- Nord-Süd-Gefälle: Während die Mittelmeerbewohner gerne auf Tuchfühlung gehen, gehört im Norden eher eine gesunde Distanz zum guten Ton.

- Unser Verständnis der Welt formt sich aus den Berührungen, die wir erfahren.

unserem Liebesleben alles im Lot ist. Erst in dem Moment, in dem diese rituellen Berührungen ausbleiben, werden wir wachsam. Nimmt uns unser Partner trotz Streits bei Sonnenaufgang wie gewohnt bei Sonnenuntergang in den Arm, dann ist unser harmonischer Bezug zueinander wiederhergestellt. Brummelt er hingegen bei Rückkehr nur ein achtloses „Hallo" in den Hausflur, so wirkt das Ausbleiben des gewohnten Berührrituals wie ein Hurrikan-Frühwarnsystem.

Die Macht des Kusses

Halbherzige, niedrigtourige Umarmungen können auch ein Indiz für „Auswärts-Berührung" sein. Eine Klientin deckte die Affäre ihres Partners auf, indem er im gemeinsamen Begrüßungsritual reserviert und irgendwie erstarrt auf sie wirkte. In der symbolisierten Nähe des jahrelang fein aufeinander abgestimmten Berührungsrituals gelang es ihm nicht mehr, seinen Fremdgang zu verbergen. Das Entscheidende an der Berührung ist ja, den anderen, den Umschlungenen, wahrzunehmen. Wer nicht erkennt, wie wertvoll, wie fragil die Berührung ist, der kann sie schnell verspielen. Ehrliche Berührungen kommen zwar von außen, wirken aber vor allem nach innen. Sie erfassen unseren gesamten Körper. Vor allem gehen sie zu Herzen.

Berühre mich

Liebe braucht Rituale, braucht Fürsorge, sie muss befeuert werden. Vertraute Berührungen und berührende Vertrautheit sind das emotionale Kissen, auf dem wir unsere Beziehung betten. Daher ist es um so wichtiger, sie zu pflegen und auf sie zu achten. Ein kleines aber feines Beziehungsritual vermag ein hinreißender Beziehungs-Booster zu sein, indem es Veränderung anstößt.

Wie wäre es also damit, für das anstehende Wochenende gemeinsame Zeitfenster einzuplanen, um sich und den Partner ganz nah zu spüren? Oder mit der/dem Herzallerliebsten beschließen, den Morgen mit einer Knuddelminute zu beginnen als Botschaft: „Hey Schatz, heute ist ein neuer Tag. Und du wirst dabei die ganze Zeit in meinem Herzen sein!"

Wenn wir unser kleines Berührungsritual fest in unserem Beziehungs(er-)leben verankern, verändert es unsere Wahrnehmung. Es sensibilisiert uns dafür, wie bedeutungsvoll regelmäßige Nähe und Zuwendung sind. Seine Botschaft lautet: Ich sehe dich und werde gesehen. Dadurch schenken wir uns gegenseitig Anerkennung und Wertschätzung. Langfristig wird dieses wiederkehrende Zeremoniell und sogar verändern. Unsere Berührungen berühren auch uns. Sie öffnen unser Herz.

Eine Beziehung ist höchst beweglich. Sie kann nur wachsen, wenn wir uns immer wieder aufeinander zubewegen, einander annähern. Im hektischen Alltag entzweien wir uns zwangsläufig voneinander. Doch in der Berührung finden wir immer wieder zueinander. Berührungen können Zauberblitze schleudern. Sie sind ein Wellness-Center für die Seele und unsere Beziehungen. Deshalb lasst uns einander tief berühren. Um es beschwingter mit dem Leben aufzunehmen. <

CORNELIA THALER

Bilder: © KatyaKatya - Fotolia.com