

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

OKTOBER 2017 - JANUAR 2018

FREI ERHÄLTLICH

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



PASSION

Passion - Lieben was man tut: Statements von leidenschaftlichen Menschen
Im Gespräch mit Todor „Tosho“ Todorovic • Interview mit Angelika Bachmann
Oriah Mountain Dreamer: Die Einladung • Wolfgang Krüger über Leidenschaft
Jana Haas: Körperglück und Emotionen • Safi Nidiaye über die Welt der Gefühle
Jane Goodall: Ein Gebet für alle Lebewesen auf der Erde • Jane Goodall Award
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre: Poems from a Circle of Spheres

gedruckt auf Recyclingpapier

KÖRPERGLÜCK UND EMOTIONEN

Text: Jana Haas

Verliebtheit

Verliebtheit ist ein Rausch, eine Resonanz, eine sexuelle Begierde. Die Resonanz besteht darin, dass das, was uns am anderen fasziniert, in irgendeiner Form in uns selbst angelegt ist. Es mögen auch noch gewisse in den Genen angelegte Programme aus der Urzeit eine Rolle spielen. In Urzeiten ging es darum, einen gesunden Nachwuchs mit guten Genen zu bekommen: Männer suchen gut gebaute, fruchtbare Frauen und Frauen starke Männer.

Zunächst reagieren wir auf äußere Faktoren wie Aussehen, Ausstrahlung, Haltung, Status oder Ähnliches. Ob wir für die Reize des anderen Menschen empfänglich sind, darüber entscheiden nun ganz bestimmte Botenstoffe. Denn wenn das begehrte Wesen in unser Schema passt, beginnt das Gehirn sofort, dies in Sekundenschnelle zu verarbeiten, und veranlasst die Ausschüttung spezieller Hormone. Diese Hormone sind die Basis eines jeden Liebesglücks. Eine Vielzahl von Hormonen wirkt nun auf das Verhalten des Menschen ein. Bei Männern erhöht sich der Testosteronspiegel und bei Frauen das Östrogen.

Das Adrenalin der Nebenniere, das normalerweise für Flucht und Angriff verantwortlich ist, wird bei Stress ausgeschüttet. Dies geschieht hier durch den positiven Stress, macht weiche und zittrige Knie und bringt das Herz zum Rasen.

Dopamin begünstigt die Verliebtheit, macht euphorisch und lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die schönen und angenehmen Dinge. Dieses »Aufputschmittel« wird besonders dann freigesetzt, wenn ein Mensch eine Belohnung erfährt. (Ein niedriger Dopaminspiegel führt zur Lustlosigkeit.)

Der Serotoninspiegel ist dabei drastisch verringert. Serotonin sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit. Dieses Hormon fehlt den Frischverliebten fast völlig. Der Spiegel ist so niedrig wie sonst nur bei

psychisch kranken Menschen, wobei einem das Verliebtsein ja wirklich fast den Verstand rauben kann. Es produziert einen Zustand partieller Unzurechnungsfähigkeit.

So lässt sich durchaus feststellen, dass sich Verliebte ein bisschen verrückt verhalten. Neben vielerlei körpereigenen Opiaten, die uns das Schmetterlingsgefühl im Bauch bescheren, nimmt auch der Oxytocin-Spiegel zu. Oxytocin kann man auch als »Kuschelhormon« bezeichnen. Es verstärkt die emotionale Bindung an den Partner.

Übergang in die Liebe oder Trennung

Naturgemäß schwächt sich diese hormonegesteuerte Phase nach circa sechs Monaten ab. Nun spielen die Hormone weniger verrückt. Je stärker die emotionale Bindung wird und je mehr der Serotoninspiegel sich wieder erhöht, umso mehr hemmt die für die Bindung typische Hormonlage diejenigen Botenstoffe, die die sexuelle Lust, das Verlangen und das Verliebtsein anfeuern.

Wenn die Verliebtheitsphase, die mit der individuellen Resonanz und einer Abfolge von Hormonausschüttungen einhergeht, vorüber ist, entsteht ein anderes Verhältnis zwischen den Partnern.

Hier sollten sich dann ein tiefes Vertrauen und eine tiefe Liebe entwickeln. Hierzu ist die Selbstliebe beider Partner ausgesprochen wichtig.

In dieser Phase treten oft bereits die ersten Zweifel auf, ob die Beziehung überhaupt noch Bestand hat. Das Gegenüber wird jetzt zunehmend mit normalen Augen betrachtet, es schrumpft quasi auf »Normalgröße«. Ausgestattet mit einer realistischeren Wahrnehmung stellt man möglicherweise fest, dass der



Partner nicht zu einem passt, und es kann zu einer Trennung kommen.

Sex in der Phase der Liebe

...Man ist der Meinung, die Beziehung laufe im Grunde falsch, weil das erotische Begehren nachlässt, und mit anderen Partnern würde dies nicht geschehen. Und man ist ebenfalls der Meinung, dass der Partner für Abwechslung und Spannung im eigenen Alltag zu sorgen habe. Beziehungszweifel und Optimierungswahn werden eine »normale« Beziehung zerstören. Den anderen von Herzen zu lieben und sich dessen Liebe dankbar bewusst zu sein reicht oftmals für eine Beziehung nicht mehr aus. Einfach nur mit dem Partner zufrieden zu sein scheint in der heutigen Welt schwer geworden zu sein. ...

Der Stellenwert der Sexualität

Dabei ist es wichtig, der Sexualität den richtigen Stellenwert in der Beziehung zuzuordnen, das heißt, man sollte sie weder über- noch unterbewerten.

(...) Sie ist nicht primär dafür entstanden, um uns glücklich zu machen. Die erotische Anziehung dient dazu, dass Menschen, die sich zunächst fremd sind, sich voneinander angezogen fühlen und dabei ihre Zurückhaltung und Schamgefühle überwinden.

(...) Man kann die Sexualität aber auch nicht einfach nur auf Lustgewinn reduzieren. Durch sie findet immer auch ein sozialer Austausch, eine körperliche Kommunikation statt.

Die Intimität zweier Körper sollte immer mehr auch zur Intimität zweier Seelen werden.

Während die Sexualität in erster Linie den Körper befriedigt, berührt die Liebe die Seele.

Und wenn es gelingt, Liebe und Erotik zu vereinen, dann erleben wir eine herzliche und lustvolle Nähe. Dann wird Sexualität zu einer Symphonie.

Je länger eine Beziehung andauert, desto mehr stabilisiert sich die Partnerschaft über die Seelenebene, und Sexualität wird nicht mehr zwingend als »Beziehungskitt« benötigt.

Die Intimität zweier Körper sollte nun immer mehr auch zur Intimität zweier Seelen werden.

Freiheit in der Partnerwahl

Wenn es um Liebe und Beziehung geht, so verliert sich der Mensch oft in der Vorstellung von einer romantischen Liebe, die fernab jeglicher heutiger Realität und Notwendigkeit ist.

Festgefahren in seinen Vorstellungen vereinsamt der Mensch schleichend immer mehr auch inmitten seiner vorhandenen Beziehungen.

Das Problem liegt oft in der mangelnden Selbstwahrnehmung und einem mangelnden Bewusstsein für ethische Werte wie Mitgefühl, Vertrauen und Eigenverantwortung.

In der heutigen Zeit haben wir in jedem Lebensalter die Freiheit, Partner und Lebensform neu zu wählen. Und genau mit dieser individuellen Freiheit kommt der Mensch oft nicht zurecht.

(...) Da der Mensch aus mangelnder innerer Reife oft nicht weiß, was denn nun tatsächlich gut für ihn ist, fühlt er sich von der Wahlfreiheit überfordert und ist permanent unzufrieden mit dem, was er hat.

(...) Solange die Selbstwürde nicht vorhanden ist, die zu Zufriedenheit führt, kann auch die Wertschätzung und ein würdevolles Verhalten, auch einem Partner gegenüber, nicht gelebt werden. So hat die Einsamkeit ihren Ursprung stets in der inneren



Lebenshaltung und ist weniger abhängig von äußeren Umständen und Gemeinschaften.

Wertschätzung und Vertrauen

Meist sind es nicht die tatsächlichen Umstände, die uns leiden lassen, sondern unsere Gedanken darüber. Im Ergreifen seiner Schöpferkraft und Eigenverantwortung kann jeder Mensch nur gewinnen.

Je mehr er in seinem inneren Frieden und im Selbstbewusstsein ruht, umso mehr wird er sich selbst finden.

Denn der verzweifelte Versuch, sein »Ich« und seinen Selbstwert im anderen Menschen finden zu wollen, führt nur in die Sackgasse und zu unglücklichen Wiederholungen in Beziehungen.

Das Machtspiel zwischen Anziehung und Ablehnung hört auf, und an dessen Stelle kommt Klarheit und Akzeptanz.

Der Unterschied zwischen Verliebtheit, also Selbstprojektion, und wahrer Liebe, also Wertschätzung und Offenheit sich selbst und seinem Partner gegenüber, haben dann lebenslangen Bestand und kein schleichendes Verfallsdatum.

Dann kann die Beziehung endlich ihren wahren Sinn erfüllen, nämlich den der Wertschätzung, der Geborgenheit und der inneren Reife.

Hieraus kann sich dann auch die Sexualität in der Beziehung liebevoller weiterentwickeln und stets herzlicher, intensiver und vertrauensvoller werden. (...) Jede Beziehung beinhaltet eine große Chance, mehr über uns selbst zu erfahren, uns zu heilen, zu vergeben und allem in Liebe zu begegnen.

In Wertschätzung und Dankbarkeit ist es möglich, liebevolle Beziehungen zu leben und so der Liebe einen Ausdruck zu verleihen.

In der gegenseitigen Resonanz erkennen wir unsere Möglichkeiten und können herausfinden, was uns und unsere Liebe ausmacht und wozu wir fähig sind. Denn jeden Einsatz, den wir hier bringen, bringen wir in Wirklichkeit für unsere eigene innere Entwicklung, hin zur Güte und Liebe.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Jana Haas
Das Geheimnis einer erfüllten Partnerschaft
Chancen erkennen und leben

Trinity, 220 Seiten

CHAKREN SCHÜTZEN UND STÄRKEN

Viele Menschen fühlen sich ausgelaugt oder überarbeitet und verlieren Energie. Schutzschilde helfen dabei, Angriffe von Energieräubern abzuwehren; Energieschilde fördern gezielt den Aufbau der Chakren. Setzen Sie Barbara Armüllers liebevoll gestaltete 42 Energie- und Schutzschilde gezielt für sich ein! Mit 14 beiliegenden Schild-Karten.

143 Seiten | ISBN 978-3-86374-406-9 | 21,30 € (D) / 21,90 € (A)

Leseprobe und Forum: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern

man kau:

DIE EINLADUNG

Text: Oriah Mountain Dreamer

Es interessiert mich nicht, womit du dein Geld verdienst. Ich will wissen, wonach du dich sehnst und ob du die Erfüllung deines Herzenswunsches zu träumen wagst.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist. Ich will wissen, ob du es riskierst, dich zum Narren zu machen, auf deiner Suche nach Liebe, nach deinem Traum, nach dem Abenteuer des Lebens.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten ein Quadrat zu deinem Mond bilden. Ich will wissen, ob du deinem Leid auf den Grund gegangen bist und ob dich die Ungerechtigkeiten des Lebens geöffnet haben, oder du dich klein machst und verschließt, um dich vor neuen Verletzungen zu schützen. Ich will wissen, ob du Schmerz – meinen oder deinen eigenen – ertragen kannst, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern.

Ich will wissen, ob du Freude – meine oder deine eigene – aushalten, dich hemmungslos dem Tanz hingeben und jede Faser deines Körpers von Ekstase erbeben lassen kannst, ohne an Vorsicht und Vernunft zu appellieren oder an die Begrenztheit des Menschseins zu denken.

Es interessiert mich nicht, ob das, was du mir erzählst, wahr ist. Ich will wissen, ob du andere enttäuschen kannst, um dir selbst treu zu bleiben; ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst, um deine eigene Seele nicht zu verraten; ob du treulos sein kannst, um vertrauenswürdig zu bleiben.

Ich will wissen, ob du die Schönheit des Alltäglichen erkennen kannst, selbst wenn sie nicht immer angenehm ist und ob ihre Allgegenwärtigkeit die Quelle ist, aus der du die Kraft zum Leben schöpfst.

Ich will wissen, ob du mit Unzulänglichkeit leben kannst – meiner und deiner eigenen – und immer noch am Seeufer stehst und der silbrigen Scheibe des Vollmonds ein uneingeschränktes »Ja!« zrufst.

Es interessiert mich nicht, wo du wohnst oder wie reich du bist. Ich will wissen, ob du nach einer kummervoll durchwachten Nacht zermürbt und müde bis auf die Knochen aufstehen kannst, um das Notwendige zu tun, damit deine Kinder versorgt sind.

Es interessiert mich nicht, wen du kennst oder wie du hierher gekommen bist. Ich will wissen, ob du inmitten des Feuers bei mir ausharren wirst, ohne zur Ückzuweichen.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du studiert hast. Ich will wissen, was dich von innen heraus trägt, wenn alles andere wegbriecht.

Ich will wissen, ob du mit dir selbst allein sein kannst und ob du den, der dir in solch einsamen Momenten deines Lebens Gesellschaft leistet, wirklich magst.