

100% ECHTES LEBEN

08 – 2018

emotion 83

# emotion

SPECIAL  
UNSERE  
BÜCHER DES  
SOMMERS

## Habe ich zu viel Empathie?

Psycho-Test: Ab  
wann muss ich mich  
abgrenzen?

## SMART- PHONE- DETOX

Wie man Urlaub  
macht von Social  
Media & Co.

Die echte & einzige  
**LENA**  
erzählt uns,  
was sie  
wirklich will

„MEIN MANN,  
48, WIRD  
DEMENT“  
Eine starke  
Frau über  
ihre Liebe

REISE  
Outdoor-City  
Vancouver

# Wir können auch anders!

Jetzt ist genau die Zeit, sein Leben  
neu zu denken: Freier! Frecher! Kreativer!  
Unser Dossier zeigt gute Beispiele

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR



WIR KÖNNEN AUCH ANDERS!

BENELUX 6,20 € ITALIEN 7,20 € SPANIEN 7,20 € FRANKREICH 7,20 €

# Warum es glücklich macht, schöne Dinge zu erkennen

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber wenn sich un-erwartet ein neuer Blickwinkel ergibt, ich eine neue Perspektive entdecke, fühle ich mich lebendig. Deshalb haben mich die Erfahrungen der Autorinnen in unserem Dossier „Ich mach das jetzt mal anders“ (ab S. 54) so beschwingt. Denn es gibt wirklich Energie, Alltägliches mal anders anzugehen und zu hinterfragen, wie man auf die Mitmenschen und den Alltag schaut.

Dazu gehört für mich auch, aufzuhören, andere zu bewerten oder zu kontrollieren. Wie viel schneller geht gerade uns Frauen doch eine kritische Bewertung über die Lippen als ein Lob oder Bewunderung. Woher kommt das? Der Zen-Mönch Haenim Sunim sagt, das Bedürfnis andere zu kontrollieren, zeige, dass wir unglücklich mit uns selbst sind. Sein Rat: „Investiert eure Energie lieber darin, mit euch selbst besser klarzukommen und im Frieden mit euch zu sein.“

Leichter gesagt als getan, ich weiß. Aber, die Übung macht's! So habe ich mir angewöhnt, mir täglich ein, zwei Dinge bewusst zu machen, für die ich dankbar bin. Das macht mich gelassener und glücklicher. Für Haenim Sunim ist das übrigens „der einfachste Weg, sich neue Perspektiven anzueignen“. Denn so fangen wir an, viel mehr schöne Dinge wahrzunehmen, weil wir unbewusst nach ihnen Ausschau halten. Das bestätigen übrigens auch die Ergebnisse eines EU-Projekts, das untersucht hat, ob wir unsere Empathie trainieren können (ab S. 38). Danach hängt unser Wohlbefinden davon ab, „ob man sich positiv oder negativ polt“. Da steht einem positiven Sommer voller Energie ja nichts mehr im Weg!

Und lesen Sie unbedingt die Geschichte meiner Kollegin Miriam Böndel: „Mein Handy und ich lassen uns scheiden“ (ab S. 30). Seit ich mir vorgenommen habe „digitaler“ zu werden, und mir dazu Social Media auch noch richtig viel Spaß macht, spüre ich, wie schwer Digital Detox für mich ist! Wie geht es Ihnen?

Herzlichst Ihre



DR. KATARZYNA MOL-WOLF, CHEFREDAKTEURIN



FACEBOOK  
@katarzyna\_molwolf



INSTAGRAM  
@kasia\_inspired



PODCAST  
Kasia trifft ...  
inspirierende Frauen

PS: Auch wenn Digital Detox guttut - nehmen Sie doch an unserer emotion.del leserumfrage teil (zehn Jahresabos zu gewinnen!) und folgen Sie mir auf...





Manchmal ver-  
fängst du dich  
in deinen Ge-  
danken, steckst  
in einem Wust  
aus Gefühlen  
fest. Nichts geht  
mehr, auch  
nicht alles an-  
ders zu machen.  
Dazu kann dir  
Haemin Sunim  
was sagen. Der  
ist Zen-Mönch  
und Buchautor  
in New York  
und hat 1,3 Mil-  
lionen Follower  
auf Twitter. Ich  
bin gespannt...

Interview Jessica Benjatschek

# O M

~  
Haemin Sunim ist im  
September und Oktober  
bei uns auf Lesereise. Hier  
findest du die Termine:  
[scorpio-verlag.de/Autor/147/  
HaeminSunim](http://scorpio-verlag.de/Autor/147/HaeminSunim)

## D

**Die Tage sind oft so voll, dass es nicht leicht ist, zur Ruhe zu kommen. Und auch wenn wir alle inzwischen gehört haben, dass Meditation helfen soll, fühlt sich das schnell wie noch eine weitere Aufgabe an.**

Wer noch nie oder nur selten meditiert hat, versucht es am besten in einem Moment, in dem man sich ganz gelassen fühlt. Egal, ob morgens, abends oder sogar in der Mittagspause. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Zehn Minuten reichen erst mal völlig aus. Sie werden merken, dass Ihre Gedanken leiser werden und sich Zufriedenheit aufbaut. Wenn die Gedanken und das Herz friedlich sind, wird es einfacher, die Umstände so anzunehmen, wie sie sind.

**Aber es gibt doch Situationen, die einen aus der Bahn werfen, in denen die Gedanken nicht zur Ruhe kommen.**

Das ist völlig okay. Versuchen Sie aufmerksam zu sein: Wie fühlen Sie sich? Wütend, enttäuscht, zerrissen? Diese Einsicht ist ein Schlüsselmoment. Um sich zu beruhigen, hilft es, erst mal bewusst zehnmal tief ein- und auszuatmen. Das funktioniert von ganz allein, da muss sich der Verstand nicht einmischen, und Sie kommen wieder im Hier und Jetzt an. Das schafft die nötige Distanz, um auf das Wesentliche in jeder noch so überraschenden Situation zurückzukommen. In den allermeisten Fällen stresst uns nicht der Fakt an sich, sondern die Gefühle, die hervorgerufen werden.

**Unsere Gefühle?**

Ja, die führen ein Eigenleben. Und das ist gut so, weil sie uns zeigen, wann, wo und mit wem wir uns wohlfühlen, oder wo wir etwas verändern sollten oder an uns arbeiten sollten. Frustration ist eine der größten Motivationsquellen. Aber wenn wir etwas kaum akzeptieren können, werden

sie destruktiv. Deshalb ist es so wichtig, sie zu erkennen – und anzuerkennen, um zu lernen, ihnen nicht so viel Macht zu geben. Sie sind im Grunde wie Wolken am Himmel: Sie ziehen plötzlich auf, zeigen sich in einer konkreten Form. Guckt man zwei Minuten später hin, sehen sie vielleicht schon ganz anders aus. Den gleichen Effekt spüren wir nach zehn Atemzügen.

**Heißt das, wir sollten versuchen, Abstand zu unseren Gedanken zu gewinnen; auf die Gefühle sollten wir uns dagegen einlassen? Macht das die belastende Situation dann nicht noch schmerzhafter?**

Lassen Sie sich auf dieses Gefühl ein. Tauchen Sie komplett in die Traurigkeit, Leere, Wut oder Angst ein. Das kann im ersten Moment ziemlich schwer sein. Durch die Konfrontation werden Sie aber garantiert an einen Punkt kommen, an dem Sie nicht mehr weinen können. Es ist extrem wichtig, diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen – es auszuleben. Und überraschenderweise ist genau das sehr befreiend. Wenn zwei Boxer sich im Kampf ausruhen, stehen sie ganz nah. Das machen sie, weil von dort aus am wenigsten passieren kann. Ist der Abstand größer, vergrößert sich auch die Gefahr, schmerzhaft getroffen zu werden.

**Wie gehe ich damit um, wenn die Macken meines Partners mich nerven oder meine Tante mich bevormundet?**

Ich sehe immer wieder, dass die Leute unglücklich und frustriert sind, weil sie andere kontrollieren wollen, ihr Kind, den Partner oder die Partnerin, das Verhalten anderer... Das ist aber nur sehr schwer zu schaffen. Ich rate immer allen: Investiere deine Energie lieber darin, mit dir selbst im Frieden zu sein.

**Also alles eine Frage unserer Einstellung?**

Ja. Wenn wir friedlicher sind, sind wir auch zufriedener. Sind unsere Gedanken sanft und leise, nehmen wir die Welt friedlicher wahr. Ist die innere Welt aber voller Wut, Traurigkeit und Frustration, wird das auch zum Spiegel des Alltags.

**Wieso ist es so schwer, sich mit etwas abzufinden, das alles andere als perfekt ist?**

Was perfekt ist oder gut läuft, ist sehr subjektiv. Und wenn wir unsere unperfekten Seiten zeigen, kann ich fast garantieren,

dass die Leute uns noch mehr mögen. Wenn Sie krampfhaft versuchen, es allen recht zu machen, wird Ihre Mühe vielleicht anerkannt. Aber wenn Sie sich zeigen, wie Sie sind, merken die anderen: Oh wow, die ist ja wie ich. Zu den eigenen „Fehlern“ zu stehen, erlaubt uns, Leuten real zu begegnen.

**Wenn es mir schwerfällt, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind, gibt es noch einen anderen Erste-Hilfe-Tipp?**

Ja, dem inneren Kritiker ein Lächeln zu schenken, wann immer er uns weismachen will, dass etwas an uns nicht gut ist. Auch als Erwachsene hören wir manchmal noch die Stimme des strengen Vaters oder der Mutter, sogar wenn sie nicht mehr leben, und plötzlich haben wir einen Satz im Kopf wie: „Du bist nicht gut genug.“ Wenn das passiert, lächeln Sie und sagen sich: „Oh, da bist du ja wieder, dich kenne ich schon. Danke für diese selbstkritische Botschaft, ich weiß, du wurdest von meinen Eltern geschickt.“

**Und das klappt einfach so?**

Regelmäßigkeit hilft. Jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, ist der einfachste Weg, sich neue Perspektiven anzueignen. Denn Sie fangen an, viel mehr schöne Dinge wahrzunehmen, weil Sie unbewusst danach Ausschau halten.

**Und was hilft gegen grübeln?**

Zu viel über eine Sache nachzudenken, bedeutet: sich Sorgen zu machen, Angst zu haben – und immer in der Zukunft zu sein. Sagen Sie bewusst laut: „Mein liebes Herz, ich werde erst darüber nachdenken, wenn es tatsächlich so weit ist.“ Wenn wir ehrlich zu uns sind, sehen wir, dass wir uns oft Gedanken über etwas machen, das so niemals eintreffen wird.

**In Ihrem Buch raten Sie auch, unliebsame Dinge mehr zu schätzen. Wieso?**

Weil etwas Magisches passiert, wenn wir unsere Aufmerksamkeit verändern. Wenn Sie einer streunenden Katze aufmerksam begegnen, bekommen Sie Mitleid und nehmen sie auf. Zuerst finden Sie sie dreckig und widerspenstig. Aber wenn Sie sich um sie kümmern, wird diese Katze zur niedrigsten Katze der Welt. Wie wir etwas bewerten hängt immer davon ab, wie aufmerksam wir sind. 



# Hier steckt noch viel mehr drin!

Unsere Empfehlungen für alle, die noch tiefer in unsere Themen einsteigen wollen

Redaktion Vanessa Melde & Katharina Wantoch

Dossier

## ICH MACH DAS MAL ANDERS



WIE MAN EIN PFERD FLIEGT  
Kevin Ashton,  
Hanser, 24,90 €

**Wer ist die Autorin?** Ein britischer IT-Ingenieur, Tüftler und Unternehmer.  
**Worum geht es?** Kevin Ashton räumt mit dem Mythos auf, dass kreatives Schaffen mehr Magie als Arbeit ist und es dazu vor allem ständiger Geistesblitze bedarf. Vielmehr kann jeder schöpferisch tätig sein, es ist nur: Arbeit. Im Mittelpunkt seines Buches stehen neun kreative Protagonisten, darunter Naturwissenschaftlerin Rosalind Franklin, deren Arbeit entscheidend war bei der Entdeckung der DNA, die dafür aber keinen Ruhm erntete, weil drei Kollegen ihre Forschungsergebnisse stahlen. Wie Kreativität im Team funktioniert, zeigt Ashton anhand der Geschichte von US-Ingenieur Clarence Johnson, der im Team und unter großem Zeitdruck einen Kampfjet entwickeln sollte – mitten im Zweiten Weltkrieg. Ein interessantes Buch nicht nur über Kreativität, auch über Zeitgeschichte.



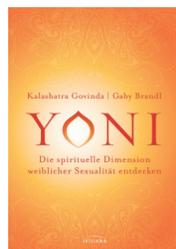
ALS ICH LERNTÉ, MEINEN HINTERN ZU LIEBEN...  
Melanie Pignitter,  
Goldegg, 16,95 €

**Wer ist die Autorin?** Eine Bloggerin aus Wien (honigperlen.at).  
**Worum geht es?** Als Melanie Pignitter brutal von Kopfschmerzen geplagt wird, beginnt für sie eine Ärzte-Odyssee, doch helfen kann ihr niemand. Sie nimmt schließlich die Dinge selbst in die Hand und entwickelt Aktionen, die sie raus aus der Depression holen und ihren Schmerz dämpfen. Ein inspirierendes Buch in Sachen Selbstliebe.



DIE LIEBE ZU DEN NICHT-PERFEKTEN DINGEN  
Haemin Sunim,  
Scorpio, 18 €  
(erscheint im September)

**Wer ist der Autor?** Ein buddhistischer Mönch aus Südkorea, dessen Name „flinke Weisheit“ bedeutet.  
**Worum geht es?** „Wahre Freiheit ist, keine Angst vor dem Unperfekten zu haben“ ist eines der Zitate, die dieses liebevoll aufgemachte Buch schmücken – und eine Kernbotschaft von Sunim. Nicht der Drang nach Perfektion sollte uns antreiben, sondern die glücklichen Augenblicke. Gut, wir arbeiten dran.



YONI  
Kalashatra Govinda,  
Gaby Brandl,  
Irisiana, 17,99 €

**Wer ist die Autorin?** Kalashatra Govinda ist Yogaphilosoph und Tantra-Experte, Gaby Brandl Yogalehrerin.  
**Worum geht es?** Der Begriff Yoni wird oft mit Vagina gleichgesetzt, meint aber viel mehr, nämlich die spirituelle weibliche Energie. Der widmet sich dieser Ratgeber, der trotz Spiritualität recht bodenständig ist. Er nimmt uns mit zu den Quellen der Weiblichkeit (von Gebärmutter bis Klitoris), leitet in Sachen Yoni-Yoga und -Massage an und lüftet tantrische Orgasmus-Geheimnisse.



PROBIER'S MAL ANDERS!  
Bill O'Hanlon,  
Carl Auer,  
17,95 €

**Wer ist der Autor?** Ein amerikanischer Paar- und Familientherapeut.  
**Worum geht es?** „Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, tun Sie etwas anderes!“ Denn wenn wir immer wieder dasselbe tun, warum sollten wir trotzdem unterschiedliche Ergebnisse erwarten? So simpel lässt sich das wichtigste Prinzip dieses klugen Ratgebers zusammenfassen. Illustriert mit vielen Beispielen bietet Bill O'Hanlon zehn einfache Lösungsschlüssel an, wie wir unser Leben verändern können.