



Wie Sie die Liebe in Schwung bringen

Erwiesenermaßen schütten Menschen **Glückshormone wie Dopamin** nicht nur beim Sex und in den ersten Verliebtheitsphase aus. Es gibt Tipps und Tricks, wie Sie auch nach vielen Beziehungsjahren Ihr Leben im Aufwind halten

Wenn sich im Laufe einer Beziehung die Verliebtheit und das Adrenalin verringern, ist nicht mehr alles rosarot und himmelblau. Sie erleiden schleichend einen Verlust, wenn der Alltag wie ein Lastenzug über Ihre Liebesgefühle donnert. Und so können Sie aus der Gewohnheitsspirale Ihrer zunehmend ermüdenden Routinen heraus: keine Sorge. Ich schicke Sie nicht gleich zum Bungeejumping, zum Motocross oder Haifischfüttern. Es braucht gar keinen allzu großen Aufwand, um das angenehme Kribbeln im Bauch wiederzuerwecken, welches vielen zuerst über beide Ohren verliebten Paaren irgendwann auf halber Strecke abhandenkommt.

Ob als Paar oder mit der ganzen Familie – machen Sie demnächst blau. Und zwar himmelblau! Ob für einen Tag oder ein spontanes Wochenende, die satten Farben der Natur sind besonders kontrastreich und stimmungsaufhellend an ganz speziellen, ja wirklich märchenhaften Orten. Georg Bliem, Direktor der Dachstein-Gletscherbahn und Planai-Hochwurzen-Bahnen kennt die Sehnsüchte der Menschen, im Alltagsleben Berge zu versetzen, innere Blockaden zwischen schier unüberwindlichen Gewohnheiten und ihrer Genussfähigkeit zu durchbrechen. „Physiologisch bemerkenswert ist, dass es ein angenehmes, auch ein bisschen aufregendes Glückskribbeln im Bauch schon auf einer Seilbahnfahrt gibt wenn man von 1.700 Höhenmetern auf fast 3.000 Höhenmeter aufsteigt“, sagt Direktor

Bliem. Oben angelangt würden sich viele Gletscherbesucher zunächst wie der Wirklichkeit enthoben oder „wie neu geboren“ fühlen. Ein weiterer positiver Effekt auf das Liebes- und Familienleben: das psychologische Phänomen des Fokussierens der Aufmerksamkeit (Focussing). Die Kulisse eines gewaltigen Gebirgsmassivs in Kombination mit Luft und Farben schafft, was gerade heute sehr gefragt ist: Sie vergessen, was vorher war, und landen mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit genau dort, wo Sie hingehören: im Hier und Jetzt! Georg Bliem: „Der Höheneffekt in mittleren Höhenlagen um die 1.500 bis 2.500 Höhenmeter ist bekannt für seine ganzheitlich therapeutische Wirkung. Man ist automatisch auf die Umgebung fokussiert und kann buchstäblich durchatmen. Und sich ganzjährig der Winter-Wonderland-Kulisse hingeben.“

Bergwandern, aber auch der Höhenflug mit der Seilbahn ist wie eine Reise zu sich selbst: Sich für die Dauer des Aufenthaltes wieder wie ein Kind zu fühlen, bezeichnet man in der Psychologie als Regression (lateinisch „regredior“ für „in eine frühere Entwicklungsstufe zurückgehen“). Es wirkt erleichternd, gerade wenn man vor lauter manifesterter „To-dos“ im Alltag nur noch am Funktionieren war. Wer öfter die mittleren Höhenlagen aufsucht, tue auch nachhaltig etwas für sein Immunsystem, weiß Direktor Georg Bliem. Dazu sei allerdings ein mehrtägiger wiederholter Höhengaufenthalt erforderlich, um natürliches Doping zu erzielen. Als höhenmedizinisch erwiesen gilt, dass dann die Anzahl der roten Blutkörperchen steigt, wodurch die körpereigenen Abwehrstoffe gestärkt werden. Der Flow beginnt spätestens auf der Hängebrücke und der Stiege ins Nichts oder im Eispalast, wenn Sie den Dachstein als Gipfel des Glücks anpeilen. Wichtig, so Georg Bliem, sei die Atmung in mittleren Höhenlagen, wo schon etwas weniger Sauerstoff in der Luft enthalten sei: am besten auf dem Sky Walk, dem höchsten Balkon der Alpen, sich entspannt ganz bewusst und breitbeinig hinstellen, die Arme locker hängen lassen, das Felspanorama auf sich wirken lassen und ein paar tiefe Atemzüge machen, aber immer zwischen dem Ein- und Ausatmen innehalten und vor allem beim Ausatmen sich viel Zeit lassen. Wichtig: Beim Einatmen soll sich die Bauchdecke heben, beim Ausatmen leicht nach innen senken. So finden Sie durch den positiven Effekt der Höhe aus der Alltagsendlosschleife heraus und geben Ihrem Liebesleben einen psychologischen Kick. Endlich ankommen. Und an besonderen Orten gemeinsam das Leben spüren. Auch Küsse sind dann wieder intensiver. 🌀

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrolymonika.at

