

Maxi

Maxi!

**VOLL IM
HIER UND
JETZT**

Ständig abgelenkt?
So schärfen wir
unseren Fokus!

**Kleiner
Satz, große
Wirkung**

Die Kunst, ein gutes
Kompliment zu
machen **PLUS** 30 tolle
Seelenschmeichler

URLAUBSREIF?

Was unsere Haut
auf Reisen braucht

**Schatziiii, lass
mich in Ruhe!**

Jeder Traummann
nervt auch mal – so
bleiben wir gelassen

SUMMER IN THE CITY

40

coole Trend-
Teile für jedes
Budget

**PLANLOS
GLÜCKLICH**

Weniger überlegen, mehr leben: Warum es
so wichtig ist, die Dinge auch mal auf sich
zukommen zu lassen

Juli 2023
Deutschland € 3,10
Österreich € 3,50
Schweiz SFr 5,90



Der Mut, jemanden offen und ehrlich anzusehen, wird meist als Zeichen von Selbstbewusstsein gedeutet

Schau mir in die Augen!

Foto: Kemy Elisson/Utopiaflash (D), Proact (D)

90 **Maxi**

Tiefgründigere Beziehungen, besserer Sex, echte Intimität – und das alles in nur fünf Minuten! Wie? **Mit Soul Gazing!** Was hat es mit dieser Tiefen-Verbindungs-Praxis auf sich?

TEXT KIM SÖRNSEN

Mal ganz unter uns: Wann haben Sie Ihrem Partner das letzte Mal tief in die Augen geschaut? Also so richtig – nicht nur ein flüchtiger Blick oder eine kurze Momentaufnahme, weil er eben gerade so im Weg stand (als Sie mal wieder den Müll rausbringen mussten, obwohl Sie ihn darum gebeten hatten...). So richtig tief mit viel Emotion und ganz viel Intimität. Bei mir ging es sogar so weit, dass mein Partner nach acht Jahren Beziehung bei der Frage, welche Augenfarbe ich habe, für einen Moment ins Straucheln geriet. Hallo?! Eindeutiges Warnzeichen dafür, dass wir viel zu selten echten Blickkontakt haben! Nicht, weil wir uns nicht lieben, uns nicht füreinander interessieren oder gar den anderen keines Blickes mehr würdigen. Nein, es ist vielmehr die Zeit, die uns für intensive Blicke fehlt ... oder sagen wir mal lieber: Wir nehmen sie uns anscheinend nicht oft genug. Dabei wissen wir doch alle, dass ein Blick mehr als 1.000 Worte sagt. Und dabei geht es nicht nur darum, dass wir uns endlich mal die Augenfarbe unseres Gegenübers merken, sondern tief in deren Seele blicken. Was wollten Sie Ihrem Partner schon immer sagen, was Sie nicht in Worte fassen können? Welche Gefühle breiten sich in Ihnen aus, wenn Sie sich anschauen? Und wie viel Sinnlichkeit wollen Sie mit Ihrem Gegenüber teilen? Wir schieben alle Aufgaben, Todos und anstehende Aktivitäten, aber auch schlechte Gefühle wie Wut, Ärger und Gereiztheit von uns weg und lassen los. Alles um uns herum blendet wir aus und geben uns voll und ganz dem Augenblick hin. Wie sagt die Yogalehrerin und Ausbilderin zur Ritual- und Frauenkreis-Leiterin Sabine

Rueland so schön: „Der Blick in die Augen kann helfen, sich mit anderen auf eine Weise zu verbinden, wie es Worte nicht können.“

Also haben mein Partner und ich uns verabredet – zum Gucken! Wir sitzen also da, Auge um Auge, tiefe Blicke, die uns fixieren – und schon wird es auch richtig unangenehm. Lieber schnell weggucken! Für viele reichen zwei bis fünf Sekunden Blickkontakt völlig aus. In dieser Spanne ist der Augenkontakt noch frisch und genießbar, aber sobald nur eine Sekunde dazukommt, kippt die Stimmung, es bekommt einen seltsamen Beigeschmack und innerhalb kürzester Zeit wird die Intimität so extrem, dass wir das Gefühl haben, uns splitterfasernackt vor den Augen unseres Gegenübers zu präsentieren. Schnell ein Blinzeln hier, dann ein Blinzeln da – das schafft kurze Linderung, stellt aber keine dauerhafte Lösung dar. Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir uns in dieser Situation unwohl fühlen, denn wir öffnen uns und zeigen uns von unserer verletzlichen Seite.

Wir machen uns verletzlich, lassen aber auch Intimität zu

Aber genau das macht das sogenannte Soul oder auch Eye Gazing aus, weiß die Expertin: „Wir kommunizieren nonverbal mit unserem Gegenüber und schauen dabei der Person über einen längeren Zeitraum in die Augen.“ So kann laut Rueland die Intimität sowohl in Partnerschaftlichen als auch in anderen Beziehungen erhöht werden. „Wenn wir jemandem in die Augen schauen, sehen wir in seine Seele. Das ist ein intimer Akt, der dazu führen kann, dass sich Menschen verletzlich fühlen, aber er kann auch

unglaublich schön und heilsam sein.“ Ursprünglich stammt dieses Ritual aus dem Tantra und wird mit den Traditionen des Hinduismus und Buddhismus in Indien in Verbindung gebracht. „Tantra ist eine Tradition, die meditative Praktiken beinhaltet, die uns im gegenwärtigen Moment zentrieren und uns wieder mit unserem Körper verbinden sollen“, erklärt die Expertin. „Dazu gehören Yoga, Meditation, Atemarbeit und Mantras, aber es kann auch verwendet werden, um unsere Erfahrung mit Sinnlichkeit, Intimität, Vergnügen und Beziehungen zu verbessern.“

Selbstbewusstsein zum Angucken

Der Zweck heiligt die Mittel – also auf die Plätze, fertig, starren! Wenn wir uns erst einmal überwunden haben, richtig hinzuschauen und den Blick nicht bei der nächsten Gelegenheit wieder schweifen zu lassen, kann Soul Gazing helfen, unser Selbstbewusstsein zu pushen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Aber nicht genug! Schon Schriftsteller Paulo Coelho sagte: „Die Augen sind der Spiegel der Seele und reflektieren alles, was verborgen zu sein scheint. Und wie ein Spiegel spiegeln sie auch die Person, die in sie hineinschaut.“ Wir erkennen also, dass Augenkontakt nicht nur etwas mit unseren Gefühlen macht, sondern auch die beste Möglichkeit ist, um eine positive und vertrauensvolle Beziehung zu anderen aufzubauen. Warum, weiß Sabine Rueland: „Wir leben heutzutage in Gesellschaften, in denen die ‚Individualität jedes Einzelnen‘ stark hervorgehoben wird, und es geht oft nur noch um die ‚Unterschiede zwischen den Menschen‘. Deshalb prägen Eigeninteresse und Abgrenzung zu oft unser Denken, Fühlen

und Handeln. Das ‚Ich‘ fühlt sich ständig im Wettbewerb mit dem Rest der Welt, wir bewerten alles und jeden.“ Dabei vergessen wir laut Rueland leider viel zu oft die ursprüngliche Seite unseres Daseins: „Wir sind Gemeinschaftswesen und tragen in uns die große Sehnsucht nach Begegnung, Zugehörigkeit und Liebe. Auf eine bestimmte Art und Weise – tief im Inneren – sind wir alle gleich und teilen diesen Wunsch nach Verbundenheit und Glück.“ Und genau das ist auch der Kerngedanke beim Eye Gazing: Es soll die Verbundenheit zwischen Menschen erforschen und öffentlich zeigen.

Zu zweit sieht man besser

Schon als Babys suchen wir direkten Augenkontakt und beeinflussen so unsere Verbindungen. „Fünf Tage alte Babys schauen lieber in Gesichter mit direktem Blickkontakt als in Gesichter mit abgewandtem Blick“,

klärt Sabine Rueland auf. Tiefe Blicke sind ein Zeichen von Vertrauen, die ganz ungehalten und deutlich machen: „Ich bin offen und ehrlich mit dir.“ Kein Wunder also, dass, sobald die andere Person zurückblickt, eine gegenseitige Vertrauensbasis geschaffen ist. Ja, so einfach kann es gehen – das lässt sich doch dann auch mal für 30 Sekunden aushalten, wenn wir dafür mit einer tiefen Beziehung belohnt werden, oder? „Sich in die Augen zu sehen, ist eine großartige Möglichkeit, sich mit jemandem zu verbinden, den man liebt“, erklärt die Expertin. „Wenn du jemandem in die Augen schaust, siehst du ihn auf eine reine und unbefangene Weise. Das kann dazu führen, dass du dich mit ihnen verbundener fühlst, als wenn du nur redest.“ Das klingt nach einer diesen unglaublich tiefen Beziehung, die wir schon viel zu oft gelesen oder im Fernsehen gesehen haben, aber nie daran geglaubt haben. Als wären wir in einer dieser kitschig-romantischen Liebeskomödien gefangen, in der ein tiefer Blick ausreicht, um die beiden Protagonisten für immer und

ewig miteinander zu vereinen. Die, die sich vielleicht gerade einmal eine Woche kennen und plötzlich die Fähigkeit haben, jeden Wunsch des anderen von den Augen abzulesen. Das klingt nicht nur so, genauso ist es, meint Rueland: „Es erhöht auch die Fähigkeit, sich in die andere Person einzufühlen, und das kann das Verlangen steigern – sowohl sexuell als auch nicht sexuell.“ Für einige Menschen ist Augenkontakt sogar eine intimere Erfahrung als Sex, was laut der Expertin daran liegen kann, dass wir uns beim Sex normalerweise belohnt werden, oder? „Sich in die Augen zu schauen, ist eine großartige Möglichkeit, sich mit jemandem zu verbinden, den man liebt“, erklärt die Expertin. „Wenn du jemandem in die Augen schaust, siehst du ihn auf eine reine und unbefangene Weise. Das kann dazu führen, dass du dich mit ihnen verbundener fühlst, als wenn du nur redest.“ Das klingt nach einer diesen unglaublich tiefen Beziehung, die wir schon viel zu oft gelesen oder im Fernsehen gesehen haben, aber nie daran geglaubt haben. Als wären wir in einer dieser kitschig-romantischen Liebeskomödien gefangen, in der ein tiefer Blick ausreicht, um die beiden Protagonisten für immer und

Und obwohl Soul Gazing unsere sexuelle Bindung zueinander stärken kann, können wir das Ritual auch mit Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen oder sogar mit Menschen, die wir zuvor noch nie getroffen haben, vollziehen. „Seit Jahren treffen sich Fremde in Städten an öffentlichen Plätzen mit dem Ziel, sich in die Augen zu blicken. Ich praktiziere es als Partnerübung in meinen Ausbildungen zur Ritual- und Frauenkreisleiterin auch mit meinen Teilnehmerinnen, die sich meist vorher nicht persönlich kennen“, erzählt Sabine Rueland. „Die Verbundenheit, die allein durch diese Übung so schnell entsteht, ist immer wieder atemberaubend schön für mich. Meist liegen sich die vorher fremden Frauen nach ein paar Minuten Soul Gazing anschließend in den Armen.“

Wenn das nicht genug gute Gründe sind, sich seiner Angst oder seinem Unwohlsein zu stellen und sich in einem sicheren Rahmen einen Moment Zeit für innige Blicke zu nehmen. Auch mein Partner und ich verlieren uns jetzt regelmäßig in den Augen des jeweils anderen. Und auch wenn wir zunächst ohne Erwartungen an Soul Gazing herangetreten sind und anfänglich unsicher waren, weiß er inzwischen nicht nur meine Augenfarbe, sondern ich fühle mich von ihm gesehen und ich sehe ihn – und genau diese Augenblicke sind im Alltag richtig wichtig für uns geworden. Eine Verbundenheit, die mit jedem Blick stärker wird.

Und auch Expertin Rueland betont: „Für mich ist einfach das Wichtigste, dass sich beide Personen wohlfühlen und spielerisch ohne Erwartungen an das Eye Gazing herangehen.“

Sich einfach einlassen und ausprobieren. Sehen und gesehen werden – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes auf Augenhöhe – ist ein großes Geschenk, das wir uns gegenseitig machen können.“

Blicke koordinieren unseren Gesprächsfluss und klären frühzeitig ohne Wort, wer wann spricht



Alles im Blick

Sich nah sein, sich spüren und sich dabei im Auge haben: Für alle Soul-Gazing-Anfänger hat **Maxx**-Expertin Sabine Rueland eine Schritt-für-Schritt-Anleitung parat. Bevor wir mit der Praxis starten, sollten wir ein paar Dinge beachten: „Erst einmal ist es wichtig, eine Stimmung zu schaffen: Soul Gazing beginnt damit, einen Raum zu kreieren, der frei von Ablenkungen ist. Während die Praxis selbst vielleicht nicht so lang ist – vielleicht fünf Minuten – so braucht es doch Zeit, um sich vorzubereiten und Zeit danach, um zu reflektieren, was man da gerade erlebt hat.“ Heißt also: Telefone weglegen und eine gemütliche Atmosphäre schaffen – etwa mit sanftem Kerzenlicht und Räucherstäbchen. Dann kehrt Ruhe ein. Mithilfe von Berührungen wie dem Zusammenlegen der Hände, das Berühren der gegenüberliegenden Hand des anderen oder das Auflegen der Hände auf das Herz des anderen, wird laut Rueland eine noch tiefere Verbindung etabliert. Und jetzt psst... während des Rituals wird nicht gesprochen!

1. Setzen Sie sich in eine bequeme Position gegenüber voneinander und schauen Sie die andere Person an. Dabei können Sie Händchen halten oder sich gegenseitig die Hand aufs Herz legen. Sich berühren ist gut, aber wer das nicht möchte, kann sich einfach ohne Berührung gegenüber sitzen.
2. Stellen Sie einen Timer für die gewünschte Zeit, beginnend mit einer bis fünf Minuten und erhöhen Sie die Zeit mit jeder Übung.
3. Schauen Sie sich in die Augen. Beginnen Sie mit dem linken Auge der anderen Person, da dies spirituell die empfängliche Seite darstellt und die Ablenkung durch das Hin- und Herspringen zwischen den Augen minimieren kann.
Habten Sie einen ‚sanften Blick‘: Sie brauchen sich nicht direkt in die Augen sehen, und es ist in Ordnung, wenn Ihre Sicht scharf und/oder unscharf wird.
4. Atmen Sie tief durch und erlauben Sie sich zu blinzeln.

5. Beenden Sie den Blick, wenn der Timer klingelt, aber nehmen Sie sich etwas Zeit für die Nachbesprechung. Fragen Sie sich, wie Sie sich danach fühlen. Das Kommunizieren von Gedanken und Gefühlen hilft im Allgemeinen auch, die Intimität zu verbessern und es reduziert Ängste, weil Sie so wissen, woran Sie sind. **M**



Sabine Rueland (52) arbeitet hauptberuflich im eigenen Yogastudio – dem Yogastadl im österreichischen Burgenland. Wer Lust hat, tiefer ins Eye Gazing und ähnliche Rituale einzutauchen, kann das entweder vom 14. bis 17. September in Wiesenthal oder vom 7. bis 10. Dezember in Kiel tun. Weitere Infos und Workshop-Termine unter yogastadl.at



Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

Mein Tipp von Frau zu Frau!

Ein guter Tag beginnt mit **OMNi-BiOTIC® FLORA plus:** Einfach trinken!



Jetzt in der Apotheke beraten lassen!

www.omni-biotic.com