

# 8 GROSSE QUELLEN FÜR DEINE LEBENSFREUDE

MÖCHTEST DU WISSEN, WIE DU ALS FRAU DEINE GLÜCKSHORMONE  
AUCH NACH DEM SOMMER ZUM FLIESSEN BRINGST?



text by  
IRENE FELLNER

Ehemalige Projektmanagerin, unterstützt heute als Coach Frauen ab 40 dabei  
neue & erfüllende Aufgaben für die besten Jahre des Lebens zu finden  
[www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at)

SOMMER – SONNE – WOHLFÜHLZEIT! Hier kommen deine Glückshormone meistens ganz automatisch so richtig in Schwung. Aber die schönsten Monate des Jahres liegen schon bald wieder hinter uns und du fragst dich vielleicht wehmütig, was du tun kannst, um deine Freude zu fördern, wenn der graue Alltag wieder beginnt. In diesem Fall zeige ich dir heute acht große Quellen, aus denen du deine Glücksgefühle ganz leicht auch in der kalten Jahreszeit hervorzaubern kannst.

Unser ganzes Leben wird von Hormonen gesteuert, welche die inneren Vorgänge in unserem Körper steuern und einen sehr großen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen. Eines der wesentlichsten Hormone, das vor allem für uns Frauen für die Entstehung von Glücksgefühlen verantwortlich ist, ist das Oxytocin oder auch Kuschelhormon genannt. Unterschiedliche Studien belegen, dass es unser Sozialverhalten fördert, unsere Empathie steigert, unsere Bindungen festigt, gleichzeitig unser generelles Angstverhalten vermindert, die Stresssysteme ruhig legt und dadurch unser allgemeines Wohlbefinden verbessert.

*„Die gute Nachricht für dich ist, dass du den total beglückenden Zustand in deinem Leben eigentlich jederzeit selbst herbeiführen kannst!“*

Ebenso finden sich in diesen Studien Hinweise, dass dieses Hormon bei ganz bestimmten Tätigkeiten freigesetzt wird - wie z.B. beim Geschlechtsverkehr oder wenn wir unsere Kinder stillen - und so dafür sorgt, dass wir uns rundum glücklich fühlen. Natürlich kannst du nur eine sehr begrenzte Zeit im Leben Kinder stillen und auch nicht immer den richtigen Partner zur richtigen Zeit neben dir haben, aber es gibt - Gott sei Dank - noch einige andere wunderbare Möglichkeiten, wie du dieses Wunderhormon zum Sprudeln bringen kannst. Und diese Quellen der Lebensfreude möchte ich dir heute gerne vorstellen.

## 8 GROSSE QUELLEN FÜR DEINE LEBENSFREUDE

### 1. Absichtslose Berührung – Glücklich auch ganz ohne Sex!

Eine der stärksten Quellen für Lebensfreude überhaupt ist die absichtslose Berührung. Damit ist jede Form von Berührung gemeint, die keine sexuelle Handlung als Ziel hat. Sicher bist du schon einmal in einer Umarmung versunken, die scheinbar ewig gedauert hat und aus der du danach wieder so richtig selig aufgetaucht bist. Kein Wunder, denn es hat sich gezeigt, dass Umarmungen, wenn sie länger als 20 Sekunden dauern, nicht nur eine starke energetische Verbindung zwischen den Herzen schaffen, sondern auch die Produktion unserer Glückshormone auf Hochtouren bringt.

Aber nicht nur umarmen hilft. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und das Darüberstreichen löst in unserem Körper ein wahres hormo-

nelles Freuden-Feuwerk aus. Egal, ob Gesicht, Arme, Beine, Rumpf oder Haare berührt werden, jede Streicheleinheit wirkt! Wahrscheinlich ist das der wahre Grund, warum wir alle Massagen so lieben.

Als Kind hast du deine Freundinnen sicher oft umarmt, hast sie gestreichelt oder bist Händchen haltend mit ihnen durch die Gegend gezogen und hast dich dabei einfach nur wohl gefühlt. Was für ein großartiger, natürlicher Mechanismus, der uns leider ziemlich schnell abhanden kommt, wenn wir älter werden. In unserer Kultur ist es nämlich leider nicht üblich, dass wir einander berühren, so dass diese mächtige Quelle meistens brachliegt, wenn wir erwachsen sind.

Eine der wenigen, wunderbare Möglichkeiten, die ich kenne um absichtslose Berührung in dein Leben zu bringen, ist neben der Massage, der Austausch in einem Frauenkreis. In diesem achtsamen und sicheren Raum ist die absichtslose Berührung eines der wesentlichen Elemente, die das Praktizieren im Frauenkreis zu so einer großen Bereicherung

im Leben der teilnehmenden Frauen macht. Nach dem ich diese Frauenkreise vor einigen Jahren selber kennen gelernt habe und die tollen Auswirkungen am eigenen Leib erlebt habe, wollte ich diese großartige Glücksquelle unbedingt in mein Leben holen und sie an andere Frauen weitergeben. Im Frauenkreis zapfen wir ganz viele Glücksquellen an, die ich dir weiter unten noch vorstellen werde. Der Raum in dem wir uns treffen ist geschmackvoll und schön und die Mitte des Kreises immer liebevoll mit Blumen und Kerzen gestaltet. Wir tanzen, meditieren und singen, wir führen Rituale und unterschiedlichste Übungen durch, die uns alle sehr stark in den gegenwärtigen Moment bringen und natürlich tauschen wir uns auch aus. Die Lieblingsübungen der meisten Frauen sind aber, manchmal nach anfänglicher Scheu, die absichtslosen Berührungsübungen. Wenn du dir jetzt trotzdem nicht recht etwas unter einem Frauenkreis vorstellen kannst, oder einfach einmal ausprobieren willst, wie so ein Frauenkreis abläuft, dann lade ich dich ganz herzlich zu unserem nächsten Open House in unser Zentrum ein. An diesem Tag werde ich kostenlos einen Schnupper Frauenkreis anbieten und du kannst dir auf diese Art und Weise völlig unverbindlich ein Bild davon machen, ob der Frauenkreis auch für dich eine Möglichkeit ist, deine Glückshormone zum Fließen zu bringen.

An diesem Nachmittag geben wir dir auch noch einige andere kleine Kostproben unserer Arbeit. Komme einfach zum Ausprobieren, Zuhören und Kennenlernen - wir begleiten, unterstützen und inspirieren dich gerne! Zum Ausklang des Tages freuen wir uns auf ein Gläschen Sekt mit dir. >

## 2. Deine „Mädelsrunde“ – Unerschöpfliche Quelle der Freude und emotionaler Rettungsanker Nr.1

Nein, das ist kein Witz! Wir Frauen produzieren einfach gute Gefühle, wenn wir reden können. Mittlerweile wurde sogar wissenschaftlich nachgewiesen, welcher positiven Einfluss das Gespräch mit deiner Freundin auf deine Glückshormone hat. Einfach reden und das Gefühl haben verstanden zu werden, ist eine wunderbare Quelle, die du sicher schon immer nutzt und über die ich eigentlich nichts mehr sagen muss. Aber jetzt haben wir es auch noch wissenschaftlich belegt – unser Austausch ist nicht das nervige Geplapper, als das unsere Partner es vielleicht manchmal gerne bezeichnen. Nein! Es ist eine Hochpotenz für unser Seelenheil und viel billiger als Schoppen. Also nichts wie ran an den Telefonhörer, oder noch besser gleich ein Treffen ausmachen, und mit einer langen Umarmung beginnen!

## 3. Kind, Hund und Co. – Unerschöpfliche Quelle der Freude

In diesem Zusammenhang ist nicht der sentimentale und emotionale Aspekt gemeint, den du mit Kindern oder Haustieren wahrscheinlich verbindest, sondern der Effekt, der in deinem Körper entsteht, wenn du

„In unserer Mädelsrunde zapfen wir ganz viele Glücksquellen an!“

mit ihnen zusammen bist. Insbesondere kleinere Kinder tragen, streicheln und berühren wir gerne und oft, was nicht nur für die Kinder lebenswichtig ist, sondern auch uns gute Gefühle beschert. Von der zärtlichen Babymassage bis hin zum wilden Herumbalgen reicht die Palette der körperlichen Nähe und kaum eine Mutter, die nicht mit Bedauern feststellt, dass ihr Spross sich mit beginnender Pubertät nicht mehr so gerne berühren lässt. Eine Glücksquelle verschließt sich dann im wahrsten Sinne des Wortes.

Ähnlich geht es uns mit Tieren, deren Nähe, Wärme und Berührung bei uns ähnliche Oxytocin-Schübe auslösen kann, wie der körperliche Kontakt zu einem Menschen. Das zeigt eine Studie japanischer Wissenschaftler mit Hunden aus dem Jahr 2015. Die Forscher ließen dreißig Herrchen und Frauchen eine halbe Stunde mit ihren vierbeinigen Freunden spielen und schmusen. Vorher und nachher maßen sie den Oxytocin-Gehalt in den Urinproben von Mensch und Tier. Bei beiden Partnern zeigte sich ein deutlicher Anstieg des Hormons. Außerdem sind auch die Tätigkeiten, die mit dem Vorhandensein von Kindern und Tieren oft verbunden sind, wie z.B. spielen, oder kochen wahre Oxytocin-Fundgruben, wenn du dafür Zeit und Muße hast. Unter Zeitdruck kannst du die positiven Wirkungen allerdings vergessen. Im Gegenteil, jede Mutter weiß, wie viel Stress das tägliche „Kampfkochen“ heute meistens bedeutet und wie oft sie ihre Kinder lieber vor den Fernseher setzt, als mit ihnen zu spielen, weil ihr einfach die Kraft dazu fehlt. Das Problem ist dabei aber nicht die Tätigkeit selber, sondern die Umstände unter denen wir sie durchführen. Auch hier bleibt eine wertvolle Quelle ungenutzt. Warum, das erfährst du gleich im nächsten Punkt.

## 4. Flow – Fließe in ein glückliches Leben

Als mein Sohn noch in der Volksschule war, hatten wir ein wunderschönes gemeinsames Ritual. Er war ein ganz großer Lego Fan und liebte Star Wars über alles. Das Christkind brachte ihm daher jedes Jahr die tollsten, intergalaktischen Sternenkreuzer, die aus vielen hundert Teilen zusammengesetzt werden wollten. Unser gemeinsames Ritual startete pünktlich am 25.12. in der Früh. Meist schon sehr zeitig spürte ich eine kleine Hand, die mich aus dem Bett zog, denn die Vorfreude hatte meinen Schatz meist noch vor dem ersten Hahnenschrei aus dem Bett getrieben. Endlich konnte die Arbeit beginnen! Steine wurden nach unterschiedlichen Größe sortiert, die Anleitung eingehend studiert und mit geschickten Fingern setzte mein Sohn dann voll konzentriert unter Rücksprache mit mir, die bunten Teile zusammen bis, sich langsam die wundersamsten Fluggefährte unter unseren Händen bildeten. Die Atmosphäre war hoch konzentriert, die Energie im Raum schien zu vibrieren, die Wangen meines Sohnes glühten vor Aufregung und Freude und wir beide verloren jedes Zeitgefühl. Wir waren beide im Flow – und wie! Im „Flow“ (im Fluss) zu sein, bezeichnet laut Definition das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völ-

liger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich zu gehen scheint. Der berühmte ungarische Glücksforscher und Psychologe Chikzent Michail gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche wie Sport, Musik, Chirurgie oder kreativem Schaffen entwickelte und in zahlreichen Beiträgen veröffentlichte. Viele seiner Beobachtungen kamen aber auch aus dem täglichen Leben. So wurden Frauen beim Kochen, Bügeln oder sogar Abwaschen im Flow beobachtet. Es scheint ziemlich egal zu sein, welcher Tätigkeit du nachgehst, wichtig ist, dass du voll und ganz „dabei“ bist, ist eine der Schlussfolgerungen, die Chikzent Michail aus seinen Studien gezogen hat.

Je mehr du wirklich bei der Sache bist, um so mehr fühlt es sich an, als ob die Sache wie von selber ginge und du dich im wunderschönen Flow Gefühl irgendwie auflösen würdest. In solchen Momenten werden scheinbar wahre Oxytocin-Feuerwerke ausgelöst, die deinen Körper mit Glücksgefühlen überschwemen. Auch unsere Umgangssprache spiegelt diesen Zustand wieder und wir sprechen dann davon, „im Fluss“ oder „eingetuned“ zu sein, wir sagen, dass es „anfängt zu fließen“, oder „dass wir uns in einer Tätigkeit verloren haben“, wenn wir einen besonders beglückenden Zustand beschreiben wollen. Die gute Nachricht für dich ist, dass du diesen Zustand in deinem Leben eigentlich jederzeit selber herbeiführen kannst. Wenn du stark fokussiert bei einer Aufgabe bist und dich hineinverliest ohne dich ablenken zu lassen, oder mit deinen Gedanken woanders zu sein, kommst du ganz automatisch in den Flow. Das Herumwandern mit deinen Gedanken zu diesem oder jenem, bzw. mit herabhängender Zunge gestresste von einer

Aufgabe zur nächsten zu jagen, ist hingegen Gift dafür. Du kannst dir jetzt sicher denken, dass auch das berühmte „Multi Tasking“, dessen wir Frauen uns so gerne rühmen, das jedoch leider das genaue Gegenteil von Fokussierung ist, dir den Weg in den Flow sehr wirkungsvoll versperrt.

## 5. Meditation – In der Stille zur Freude kommen

Obwohl Chikzent Michail als erster ein Flow Konzept entwickelte und vorstellte, kannst du dir sicher denken, dass dieser beselende Zustand in den letzten Jahrtausenden nicht unbemerkt geblieben ist. Vor allem im Buddhismus, Taoismus und Hinduismus gibt es eine lange Tradition, die sich mit dem Erreichen dieses Zustands beschäftigt. Der auch bei uns mittlerweile berühmte und bekannte Weg, den diese Kulturen vorwiegend einschlagen, um in ein Flow Stadium zu gelangen, ist die Meditation. Meditation verändert deine Gehirnwellen und bringt dich in diesen fokussierten, hellwachen Zustand in dem das Bewusstsein klar und präsent ist und die Gedanken beruhigt sind. Je besser du lernst, deine Gedanken zu beruhigen, um so mehr kommst du über das Flow Gefühl in Kontakt mit deiner Lebendigkeit und inneren Freude.

## 6. Singen, tanzen und musizieren – Lebensfreude pur

Musiker, Sänger, Tänzer – sie alle kennen das Gefühl mit dem Moment zu verschmelzen und nur mehr Musik zu sein. Musik kann uns auf direktem Weg in den tiefsten Flow bringen und damit in euphorische Glückszustände. Wenn du noch nicht so viel Erfahrung als Musikerin hast, sind für dich besonders jene Wege gut geeignet, bei denen du nicht lange nachdenken und keiner vorgegebenen Form folgen musst, sondern einfach mit der Musik mitgehen kannst. Tönen, Improvisationen mit unterschiedlichen Instrumenten wie Rasseln oder Trommeln, bzw. alle freien Tanzformen sind mögliche Wege, die du leicht ausprobieren kannst. Beim Tanzen ist auch der meditative Tanz besonders gut geeignet, um in den Flow zu kommen. Hier gibt es keine Anfänger oder Profs, denn diese Tanzform zeichnet sich dadurch aus, dass du einfach nur auf die Bewegungsimpulse achtest, die von der Musik in dir ausgelöst werden, und diese umsetzt. Fast automatisch vergisst du dabei immer mehr auf dein Umfeld und nimmst deinen Körper und die Musik immer intensiver wahr. Auf diese Art und Weise kommt dein Tanz mehr und mehr aus dir heraus. Du wirst immer stärker von der Musik bewegt und tauchst ganz automatisch immer tiefer in den Flow. Dafür brauchst du weder einen Kurs, noch andere Menschen, du kannst gleich jetzt und bei dir zu Hause eine Musik auswählen, die du gerne magst, und beginnen, dich von ihr fortragen zu lassen.

## 7. Schönheit und Ästhetik – Eine weibliche Passion

Weiter Quellen der Freude, insbesondere für uns Frauen, sind ganz offensichtlich Schönheit und Ästhetik. Wahrscheinlich liebt auch du die Betrachtung frischer Blumen, farbenfroher Stoffe, harmonischer Farben und geschmackvoller Farbkompositionen, schön dekorierte Wohnräume, prächtiger Kleider, wunderbarer Landschaften, gelungener Architektur und schöner Menschen. Jede Kreatur bzw. jede Kreatur die unserem Gefühl für Ästhetik und der von William Hogart postulierten „Line of Grace and Beauty“ entspricht, löst in deinem Gehirn die Produktion von Glückshormonen aus. Du kannst fast nicht anders, als sie zu mögen. Ein wohliges Heim und die Schönheit der Umgebung in der du lebst bzw. der Dinge mit denen du dich umgibst, haben also ebenfalls Einfluss auf die Produktion deiner kleinen Glückshelfer. Nicht ohne Grund haben sich wohlhabende und einflussreiche Menschen zu allen Zeiten mit den schönsten Gegenständen und Menschen umgeben. Natürlich gab es dafür noch viele andere Gründe, aber die Freude an der Schönheit war im-

mer ein starkes Motiv. Schau dich einmal um. Vielleicht gibt es bei dir zu Hause ja noch Potential, das du nutzen möchtest. Ausmisten, renovieren, dekorieren, neu- oder umgestalten, egal ob in einem Regal oder in der ganzen Wohnung, du hast viele Möglichkeiten, Schönheit in dein Leben zu bringen und dich daran zu freuen.

## 8. Glücksjoker Natur – Unser Ein und Alles

Wenig verwunderlich, haben die oben genannten Studien auch gezeigt, dass das Sonnenlicht offensichtlich einen massiven Einfluss auf das Sprudeln unserer Glückshormone hat. Sonnenbaden scheint unser Gehirn mit Glücksstoffen geradezu zu überfluten. Also nutze die letzten Sonntage! Eine gute Wirkung zeigen auch Rotlichtlampen, wenn die Tage länger werden, auch wenn sie zugegebener Maßen nur ein matter Ersatz sind. Obwohl ich dafür keine Studien kenne, so bin ich mir doch ziemlich sicher, dass einfach jeder Aufenthalt in der Natur dazu führt, dass es dir bessergehen wird. An einer duftenden Rose riechen, das funkelnde Glitzern im Wasser beobachten, mit bloßen Füßen über den Morgentau gehen, die Stille im Wald genießen, dem lustigen Gurgeln eines kleinen Bachs lauschen, sanft über feuchtes Moos streichen, das leise Rascheln der Blätter im Wind wahrnehmen, den feucht modrigen Geruch der frischen Pilze im Wald einatmen, bei mir lösen diese Erfahrungen jedenfalls immer wieder auf Neue große Glücksgefühle aus. Erwiesen ist hingegen, dass sowohl die Meeresluft, als auch Wasserfälle eine überaus belebende und wohlthuende Wirkung haben. Wasserfall oder Meer – egal – es gibt kaum andere Orte auf der Welt, an denen wir uns so aktiviert fühlen. Der Grund dafür ist der hohe Anteil an Elektronen in der Luft, die hier freigesetzt werden. Sie wirken als Antioxidantien, da sie freie Radikale binden können und sie unterstützen auf Grund ihrer negativen elektronischen Ladung, das Aufladen unserer Körper-Batterien. Wie es z.B. der amerikanische Professor Gerhard H. Pollak in seinem Buch „Die vierte Phase des Wassers“ beschreibt. Kein Wunder, dass sich von Bali mit seinem herrlichen Meer und seinen großartigen Wasserfällen nach diesem Urlaub nicht zurückkommen wollte. Du musst aber nicht so weit fahren.

In Österreich kann ich dir z.B. die Krimmler Wasserfälle empfehlen. Diese werden bereits seit Jahren therapeutisch genutzt und wissenschaftlich untersucht. Dabei konnte man feststellen, dass bei den getesteten Personen schon nach 10 Minuten Aufenthalt am Wasserfall eine erhöhte Sauerstoff-Sättigung im Blut und eine erhöhte Vitalität festgestellt werden konnte. Wenn das kein Naturdoping erster Güte ist! Also, hinaus mit dir an diesen letzten schönen Tagen, die uns der Herbst noch bringen wird. Ganz egal ob Wald, Wiese oder vielleicht sogar Wasserfall, nütze diese kostenlose Wohlfühlquelle für dich!

### INFORMATION ÜBER SOUL SISTERS – ZENTRUM FÜR FRAUEN IN DER LEBENSMITTE

Soul Sisters ist ein Ort der persönlichen (Neu-)Orientierung für Frauen ab 40. Du suchst neue Wege und erfüllende Aufgaben für die Jahre ab 40? Dann bist du bei uns richtig!

#### Kontaktadressen:

[www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at),  
[www.irene-fellner.com](http://www.irene-fellner.com),  
[office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)  
Goldeggasse 2/5, 1040 Wien