

emotion

slow.

RUNTERKOMMEN • GENIESSEN • EINFACH LEBEN

BERLIN- GUIDE

*Fair & green
- die besten
Adressen*

TOLERANTER WERDEN
*Spiritual Coach Gabrielle
Bernstein sagt, wie das geht*

**WALDWUNDER IN
SÜDSCHWEDEN**
*Zu Besuch in der
Schlemmer-Kommune
„Stedsans in the Woods“*

BEAUTY KITCHEN
*Neu und ungewöhnlich:
Rezepte, die innen und
außen schön machen*

Spürst du den Sommer?

ENDLICH WIEDER BARFUSS LAUFEN - WIR ZEIGEN, WO'S AM SCHÖNSTEN IST

EINE EDITION VON emotion

CORINNE LUCA

kennt sich mit dem Thema Detox bestens aus. 2017 hat sie ein Buch darüber geschrieben („Am liebsten sind mir die Problemzonen, die ich noch gar nicht kenne“). In ihrem Selbstversuch zum Judgment Detox (S. 10) geht es darum, sich von Vorurteilen zu befreien.



spannend!

LUISE MÜLLER-HOFSTEDE UND KAROLIN LANGFELDT

sind endlich wieder für uns im Einsatz! Nach einer Baby-pause (ja, die beiden machen alles gemeinsam) haben sie mit ihren Töchtern Ruby (links) und Willi (rechts) den großartigen Berlin Conscious City Guide zusammengestellt – sehr familien-tauglich! (Ab S. 55)

**ULI HAUSER**

ist als Reporter beim „stern“ seit 25 Jahren unterwegs, häufig auch zu Fuß. So weit wie für sein neues Buch „Geht doch!“ hat er sich allerdings noch nie bewegt: 2.000 Kilometer von Hamburg bis Rom! (S. 16)

**KERSTIN BOGNÁR**

sollte eigentlich den Beinamen „Mrs. Slow Place“ tragen, denn kaum jemand hat ein so untrügliches Gespür für charmante Hideaways wie die Hamburger Autorin. Nur konsequent, dass sie daraus jetzt ein Onlineportal entwickelt hat. Die erste Destination ihres www.niche-traveller.com stellt sie bei uns vor: Comporta in Portugal (S. 108).

**ENDLICH wieder raus!**

Zu Ostern lag noch Schnee, zwei Wochen später waren wir in Shorts unterwegs – der Frühling hat in diesem Jahr lange auf sich warten lassen. Umso mehr freuen wir uns jetzt aufs Baden, Barfußgehen, das grüne Berlin erkunden – die besten Tipps finden Sie in dieser Ausgabe!

IMPRESSUM**HERAUSGEBERIN**

Dr. Katarzyna Mol-Wolf
REDAKTIONSLEITERIN Mareile Braun (fr.)
EDITOR AT LARGE Andrea Huss
ART-DIREKTORIN Marion Boehm (fr.)
TEXT-CHEF Christine Dohler (fr.)
CHEFIN VOM DIENST Marta Braun
GRAFIK Peter Lohmann (fr.), Nina Malecha
BILDREDAKTION Annika Jacobsen, Ltg. (fr.),
REDAKTION Annalena Arnold, Bettina Brenn, Kim Lengfeldt
(Praktikantin), Anastasia Schwarz
SCHLUSSREDAKTION Lektornet GmbH, Albrecht Barke (fr.)

EMOTION SLOW erscheint in der EMOTION Verlag GmbH und ist eine Line-Extension des monatlichen Frauenmagazins EMOTION.

EMOTION Verlag GmbH, Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg, Tel.: 040 / 600 288 713, Fax: 040 / 600 288 777

GESCHÄFTSFÜHRUNG Dr. Katarzyna Mol-Wolf

(Vorsitzende), Katarzyna.Mol@emotion.de, Anke Rippert, Anke.Rippert@emotion.de

EXECUTIVE SALES DIRECTOR Wencke von der Heydt, Wencke.vd.Heydt@emotion.de, Tel.: 040 / 600 288 741

SALES TEAM Nicole Amann (Ass.), Elisabeth Hoffmann, Stephanie Harm, Jessica Riemke, Marlene Sturm

ANZEIGENABWICKLUNG Katrin Schnurre (Ltg.)

anzeigen@emotion.de, Tel.: 040 / 600 288 765

Fax für Auftragserteilung: 040 / 600 288 777

ABO-MARKETING & KOOPERATIONEN Anke Poggensee

Anke.Poggensee@emotion.de, Tel.: 040 / 600 288 766

VERTRIEB DPV Pressevertrieb GmbH, Postfach 570 412,

22773 Hamburg, www.dpv.de, Tel.: 040 / 378 45-0

REPRO / HERSTELLUNG Peter Becker GmbH,

Medienproduktionen, Bürgerbräu | Haus 09,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

DRUCK NEEF + STUMME premium printing GmbH & Co. KG,

Schillerstraße 2, 29378 Wittingen

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Mareile Braun

Verantwortlich für Anzeigen: Wencke von der Heydt

Abo- & Einzelheftbestellung: EMOTION SLOW-Kundenservice,

20080 Hamburg, Tel.: 040 / 55 55 38 10, Fax: 01805 / 861 80 02

*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz. (Preise aus dem Ausland

abweichend), E-Mail: abo@emotion-slow.de, Einzelheft

EMOTION SLOW: 6,90 Euro,

Abonnement (4 Ausgaben): 23,90 Euro

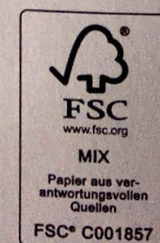
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion ist nicht für den Inhalt im Heft veröffentlichter Internetadressen verantwortlich. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.

© copyright 2018 für alle Beiträge bei EMOTION Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Die auf § 49 UrhG gestützte Übernahme von Artikeln in gewerbliche Pressespiegel bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Leserbrief dürfen EMOTION nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlags führen. Der Export der Zeitschrift EMOTION und ihr Vertrieb sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags statthaft.

HERZLICHEN DANK an das EMOTION-Netzwerk,

besonders an Catharina Aanderud, Dr. Thorsten Becker, Dr. Georg Bendel, Vera Fuchs, Krystyna Gode, Svea Kuschel, Michael Lützenkirchen, Waltraut von Mangoldt, Dr. Heidi Orbeck, Martin Ostermayer und Maria Seidel.

Die EMOTION Verlag GmbH ist ein Unternehmen der INSPIRING NETWORK GmbH & Co KG.





30 Tage URTEILSFREI

Unsere Autorin ist eher der Typ „Meckern“ statt „Meditation“. Mit Gabbie Bernsteins Ratgeber JUDGEMENT DETOX versuchte sie, andere weniger zu bewerten. Und fand eine neue Freiheit

TEXT CORINNE LUCA FOTOS LUKASZ WIERZBOWSKI



Ich hatte mir vorgenommen, einen Tag lang meine Urteile zu zählen. Schon zur Mittagszeit beschloss ich, meinen Selbstversuch abubrechen, denn ich war bereits bei zehn angekommen. So oft hatte ich in den letzten Stunden missbilligend geschmalzt, hörbar ausgeatmet oder mit den Augen gerollt. Der Grund? Übertriebene Selfies auf Facebook, die langsame Frau in der Kassenschlange oder ein Kollege, der sich schon wieder bei einem Projekt vordrängelte.

Es war aber auch ein mieser Tag, durch den ich mich da quälte. Begonnen hatte er mit einem nicht klingelnden Wecker, ungewaschenen Haaren und einem verpassten Bus. Aber genau darum ging es. Mein kleines Experiment hatte das bestätigt, was an seinem Anfang stand. Ausgelöst wurde es durch Gabrielle Bernstein. Die blonde, dauerlächelnd-tiefenentspannte Bestsellerautorin (genau genommen noch eine unnötige Bewertung für meine Strichliste) half uns schon in vergangenen Büchern, zu unserem eigenen Guru zu werden, und erklärte, dass das Universum immer hinter uns steht. Bisher hatte ich nicht viele Berührungspunkte mit ihr, denn ich war eher der Typ „Meckern“ statt „Meditation“. Dann fiel mir ihr neues Buch „Judgement Detox“ in die Hände. Darin schreibt Bernstein über die kleinen und großen Urteile, die wir jeden Tag über andere fällen. Ihr Fazit: An schlechten Tagen urteilen wir mehr, siehe mein Wecker-Haare-Bus-Montag. Unsere Bewertungen geben uns dann einen Selbstbewusstseinskick, der dazu führt, dass wir uns kurz besser fühlen. Auf lange Sicht vergiften sie aber unser Leben und können sogar süchtig machen. Bisher hatte ich um die meisten Selbsthilfebücher auch eher reflexhaft einen Bogen gemacht. Ein 6-Schritte-Entgiftungsplan gegen die vorschnellen Bewertungen schien aber keine schlechte Idee zu sein. Dass meine kleinen Ausbrüche an Negativität mir langfristig ziemlich schlechte Laune machten, hatte ich schon selbst bemerkt. Bernstein empfiehlt, sechs Wochen lang zu detoxen. Hier ist mein Fazit nach den ersten vier.

Schritt 1

NIMM URTEILSFREI WAHR, DASS DU URTEILST

Los geht das Programm mit einer klassischen Bestandsaufnahme: Was oder wen bewerte ich besonders gern und häufig? Wie fühle ich mich dabei? Warum denke ich, dass meine Urteile gerechtfertigt sind?

Schritt 2

ERKENNE DIE WUNDE AN

Bernstein schreibt, was uns an anderen stört, deutet auf Verletzungen hin, die wir selbst in uns tragen. Was uns ärgert, sind Ängste und Fehler, die wir auch bei uns sehen. Am Ende der ersten Woche gebe ich ihr recht. Ich beurteile besonders gern andere Mütter. Wahrscheinlich, weil ich selbst viel zu oft das Schlechte-Mutter-Fragezeichen mit mir herumtrage. Und im Job bin ich hart gegen diejenigen, die eigentlich nur sehr selten Fehler machen. Mein eigener Perfektionismus lässt grüßen!

Schritt 3

LEG LIEBE AUF DEN ALTAR

Die gute Nachricht ist: Wer die eigenen Brüche kennt, kann sie heilen und wird dann automatisch weniger urteilen. Meine Erkenntnis: Die eigenen Minderwertigkeitsgefühle habe ich viel zu oft dadurch bewältigt, dass ich mich besser als andere fühlen wollte. Dabei ging es mir nicht darum, die Beste zu sein, sondern anerkannt zu werden. Bernstein würde sagen: „geliebt“. Das Schöne an der Sache: Da wir unschwerflich uns selbst kritisieren, wenn wir über andere richten, lernen wir, auch unsere eigenen Fehler weniger kritisch zu sehen, wenn wir andere nicht mehr so hart beurteilen. ➔



Meditation, Spaziergänge, ... egal was! Ab und zu braucht der Kopf Luft für neue Gedanken

Schritt 4 SIEH ANDERE ZUM ERSTEN MAL WIRKLICH

Und wie schaffe ich es, weniger herabsetzend zu sein? Mit mehr Mitgefühl, sagt Bernstein, indem ich Situationen durch die Augen anderer betrachte. Geholfen hat mir, bewusst „positive Intentionen“ zu setzen. Das heißt zum Beispiel, sich für die andere Person mehr von dem zu wünschen, was ich selbst in einer angespannten Situation gern hätte. Als mir jemand den Parkplatz vor der Nase wegschnappte, wünschte ich dem auf mein Hupen wild zurück gestikulierenden Fahrer mehr Gelassenheit und atmete erst einmal tief durch. Am Ende fanden wir heraus, dass er gar nicht gesehen hatte, dass ich auch wartete, und überließ mir sogar die Lücke. Die Erkenntnis, dass es oft nicht die Situation war, die mich ärgerte, sondern meine Annahmen über das, was gerade passierte („Der hat mir doch jetzt mit Absicht den Parkplatz weggenommen“), zieht sich durch meine Wochen.

Schritt 5 DURCHTRENNE DIE BÄNDER

Bernstein empfiehlt außerdem verschiedene Meditationstechniken und die Klopfakupressur EFT (Emotional Freedom Technique).

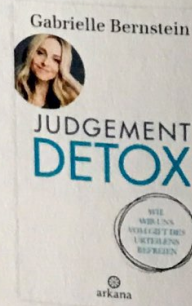
Auch um die Bänder zu durchtrennen, durch die wir mit anderen verbunden sind, wenn wir uns verletzt fühlen oder urteilen. Für mich ist dies ehrlich gesagt ein wenig zu esoterisch oder einfach zu kompliziert für die ersten Wochen. Ich habe mich stattdessen an Bernsteins kleine Mantras gehalten: „Sei neugierig“, „Sei aufmerksam“ oder „Versuche, die Gesellschaft zu genießen“. Das ist nicht immer einfach in einer vollen U-Bahn, in der mich die Fahrgäste verlässlich in Rage bringen. Aber tatsächlich sind wir so oft mit unseren Gedanken und Smartphones beschäftigt, dass wir gar nicht mehr darauf kommen, zu lächeln, wenn wir angerempelt werden, nachzufragen, ob man das leiser stellen könnte, oder einfach ein Gespräch zu beginnen.

Schritt 6 BRING DEINE SCHATTEN ANS LICHT

Im letzten Schritt geht es Bernstein darum, dass wir die eigenen Verletzungen der Vergangenheit hinter uns lassen und lernen zu vergeben. Hier habe ich ein wenig geschummelt und einfach weiter in der Praxis geübt. Am Ende meiner vier Wochen bin ich trotzdem zufrieden. Klar, Angewohnheiten sind hartnäckig, und es dauert, bis sich eingeübte Verhaltensmuster ändern. Ich habe auch noch nicht wieder einen Tag lang nachgezählt, aber es sprudeln gefühlt weniger automatische Urteile aus mir heraus. Wenn ich ehrlich bin, hatte ich das Ganze auch angefangen, weil ich irgendwie ein besserer Mensch sein wollte. Dass mir diese Bewertung jetzt ziemlich egal ist, erscheint mir mein größter Erfolg. Je weniger ich mich um die Verhaltensweisen anderer kümmere, desto mehr bin ich mit mir im Reinen. Schnelle Urteile zu fällen gehörte zu mir, weil ich vielleicht sogar ein wenig Angst hatte, nicht zu wissen, wie ich sonst kluge Entscheidungen treffen sollte. Dabei waren sie nur von negativen Emotionen geleitet und gingen oft in die falsche Richtung. Jetzt weiß ich, dass ich mir eine Meinung bilden kann, ohne zu urteilen. Ganz oft kann ich Situationen, Menschen und mich selbst auch lassen, wie sie und wir sind. ●

LESETIPP

Wir sollten mehr lieben, statt zu urteilen – das ist die Grundmission im neuen Buch der amerikanischen Autorin und spirituellen Lehrerin Gabrielle Bernstein.



In „Judgement Detox. Wie wir uns vom Gift des Urteilens befreien“ stellt sie ein 6-Schritte-Programm vor, mit dem die sozial-gesunde Verhaltensveränderung gelingen soll (Arkana, 20 Euro)