

# SCHWULISSIMO

Januar 2012

DIE  
**NR.1**  
IN HAMBURG UND  
NORDEUTSCHLAND

## USA

KRITIK AN OBAMA NACH  
INITIATIVE FÜR LGBT-RECHTE

## BODY & SOUL

WELCHER SPORT PASST ZU MIR?

## GEORGE CLOONEY

FORDERT DIE EHE FÜR ALLE

## TOP &

12 DINGE, DIE MAN TUN  
ODER EBEN NICHT TUN SOLLTE

## FLOP 2012

# DAS FÄNGT JA GUT AN ALLE TERMINHIGHLIGHTS FÜR DEN JANUAR

WWW.SCHWULISSIMO.DE  
HAMBURG, BREMEN, NIEDER-  
SACHSEN, SCHLESWIG-HOLSTEIN  
UND MECKLENBURG-VORPOMMERN



9 771865 314601

# EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Gut gesagt. Stress jedoch ist das Thema der Zeit. Und dann einfach mal alles fallen lassen und die Seele baumeln zu lassen, ist für viele gar nicht mehr einfach zu realisieren.

Viel zu sehr können Ängste um den Arbeitsplatz oder finanzielle Belastungen, die man mit dem eigenen Gehalt kaum noch ausgleichen kann, zu seelischen Dauerbelastungen werden. Probleme im sozialen und auch politischen Umfeld können dauerhaft Ängste erzeugen. Möglicherweise gibt es auch Chefs, Kollegen und Bekannte, welche die eigene Überlastung nicht erkennen und immer wieder neue Kraftreserven abfordern, die jedoch schon lange nicht mehr abrufbar sind. Eigene körperliche und seelische Erkrankungen, aber auch Sorgen um die Familie oder den Partner können so viel Kraft und Lebensenergie rauben, dass es Zeit ist, auf eine Austaste

zu drücken um sich selber die Chancen zu geben, wieder gesunder zu werden. Kraft kann sich erst dadurch wieder aufbauen. Und dem Körper und der Seele wird erst auf diesem Wege eine Gelegenheit gegeben, sich zu regenerieren.

## CHANCEN FÜR KLEINE AUSZEITEN

Der erste Schritt, um überhaupt wieder Luft zu bekommen ist es, genau hin zu schauen, was die Stressauslöser sind. Erst das Erkennen schafft nämlich die Möglichkeiten, an Alternativen zu denken und sie zu realisieren.

Sich selber etwas Gutes zu tun, muss kein großes und kompliziertes Projekt sein. Schon kleine Pausen und kleine Rituale, wie zum Beispiel ein warmes Bad, bei dem die Augen geschlossen sind und höchsten leise sanfte Musik im Hintergrund zu hören ist, schafft die Gelegenheit, Gedanken davon fließen zu lassen. Solche kleinen Pausen sind, sofern sie regelmäßig einen Platz im Alltag finden, bereits kleine Inseln, auf die man sich zurück zieht, um zu regenerieren.

Alles das, was mit wenig Aufwand, viel Ruhe und Entspannung ermöglicht, ist deshalb das Beste, die am schnellsten und am einfachsten durch zu führende Entspannungsmöglichkeit. Selbst kleinste Auszeiten sind besser als nichts.

## WAS FÜHRT ÜBERHAUPT ZUR ENTSPANNUNG?

Was bedeutet es, die Seele baumeln zu lassen?

Ständig online zu sein, ständig bei facebook oder Twitter etwas zu posten, ständig das Handy am Ohr zu haben usw., usw. ist es auf jeden Fall nicht. Im Gegenteil. Sämtliche Multimedia- und Hightech-Produkte, Geräte und Angebote sorgen, seit es sie gibt, für eine Aufmerksamkeitsbelastung, die dem menschlichen Körper wenig bis keine Gelegenheiten bietet, Ruhe zu finden.

Vieles dieser Angebote macht zwar Spaß, ist kreativ, bietet Zerstreuung und Abwechslung. Nur die Dauernutzung ohne Auszeiten ist ungesund. Denn es fehlt dadurch Zeit zum Träumen, an nichts Wichtiges zu denken und ebenso fehlt die Gelegenheit über etwas in Ruhe nachzudenken. Erst dann, wenn das wieder stattfinden kann, entsteht nämlich im Kopf und in der Seele Klarheit.

Im Dezember ist die sogenannte besinnliche Weihnachtszeit für die meisten von uns die pure Stress-Saison gewesen. Zwar werden im Januar die Tage allmählich wieder länger, man merkt jedoch noch nicht, dass die stärkere Lichtmenge den eigenen Serotoninspiegel wieder anhebt.

Im Januar, Februar und März ist also die beste Zeit, den Anstrengungen der letzten Wochen zu entfliehen, um mal etwas für die körperliche und seelische Entspannung zu tun und dabei Stress ab zu bauen. Dieses „Seele baumeln lassen“ bedeutet somit Grundlegendes zu tun für die körperliche und seelischen Gesundheit. Die Leistungsfähigkeit wächst wieder und der Start ins neue Jahr wird leichter. Was kann man aber nun tun?

## DIE SEELE BAUMELT...

Stressbelastungen und Reizüberflutungen in der heutigen Zeit haben natürlich viele Angebote auf den Markt geworfen, die dagegen helfen sollen. Verschiedenste Heiler und selbsternannte Spezialisten versprechen, für Entspannung und Stressabbau zu sorgen. Da gibt es den Haarschnitt nach Mondphasen, energetisierte Heilwässer oder Elfenklangkugeln, die in die magische Welt der Feen und Elfen leiten sollen. Bunt ist somit das Angebot. Und umfangreich. Von einfältig bis skurril. Aber zum Glück gibt es auch seriöse Angebote, jenseits dieses Hokuspokus. Was einem persönlich gut tut und was man eher in den esoterischen Müllbeutel schmeißen sollte, kann man jedoch leider nur dadurch heraus finden, in dem man es selber ausprobiert bzw. erleidet.

Wer sich nicht auf diese übersinnlichen Geisterbeschwörungsmethoden einlassen möchte, findet jedoch auch Alternativen, die wirklich Wirkungsvolles leisten. Unter dem Stichwort Medical Wellness findet man beispielsweise verschiedene (seriöse) Anwendungen in Reha-Centren oder auch Hotels mit Wellnessangeboten.

Aus dem Angebot solcher Institute sind zum folgende Anwendungen empfehlenswert:

## AROMAMASSAGEN

Bei einer Aromamassage wird die wohltuende Wirkung einer klassischen Massage mit den wohltuenden Wirkweisen ätherischer Öle verbunden. Diese Pflanzenessenzen dienen der Steigerung des Wohlbefindens und des seelischen Gleichgewichts und wirken mehrfach auf den





Körper. Über die Nase gelangen ätherische Öle zum emotionalen Zentrum des Gehirns, dem limbischen System und beeinflussen das seelische Befinden. Auch in der Kosmetik werden dafür ätherische Öle eingesetzt. Bei äußerlicher Anwendung werden sie von der Haut aufgenommen und dringen tief ein, zum Teil bis zu den Blutkapillaren. So entfalten sie ihre vielseitigen Wirkungen und verbessern die allgemeine körperliche und seelische Verfassung.

### HOT STONE MASSAGEN

Verschiedene Masseure und auch Wellnessstudios haben sie im Angebot. Die Hot Stone Massage ist eine Massageform, bei der aufgeheizte Steine, meist aus Basalt, auf den Körper gelegt werden. Die Steine werden dazu auf eine Temperatur von etwa 60°C erwärmt. Durch die Wärme sollen sich Muskeln entspannen. Bei einigen der Behandlungen liegt man auf einigen der Steine, während andere Steine auf den Körper gelegt sind. Mit weiteren Steinen wird dann vom Masseur aktiv massiert.

### AYURVEDA MASSAGEN

Ayurveda versteht sich als umfassende Gesundheitslehre. Die Bezeichnung Ayurveda stammt aus dem Altindischen und setzt sich aus zwei Worten zusammen: Ayus (Leben) und Veda (Wissenschaft). Der Zweck dieser Wissenschaft ist es „die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und den Kranken zu behandeln“. Bei den Ayurveda Massagen kommt dafür warmes Öl zum Einsatz. Dieses soll die Zellregeneration anregen und dadurch den Alterungsprozess hinaus zögern.

Jünger wird man dabei zwar leider auch nicht, aber diese Methode sorgt dafür, dass verkrampte Bänder und Sehnen entspannt und gedehnt werden. Laut Ayurveda-Lehre soll es vitale Kontakt-Punkte von Körper und Geist geben, an welchen sich die Lebenskräfte konzentrieren. Diese werden durch die Ölmassagen aktiviert. Durch diese Anregung sollen die inneren Organe und Kanalsysteme sowie die Immunkraft gestärkt werden.

### FUSSREFLEXZONENMASSAGEN

Erfahrenen Reflexzonentherapeuten können bereits über die Form der Füße und die Beschaffenheit der Haut, Aufschluss über gesundheitliche Störungen oder mögliche Krankheiten eines Patienten erlangen. Durch eine Massage der sogenannten Reflexzonen wird der Fluss der Körperenergie angeregt. Blockaden sollen so aufgelöst werden. Die Behandlung wirkt ausgleichend und kann sogar einen heilenden Einfluss auf den Organismus haben. Der Körper soll bei dieser Behandlung in seiner Ganzheit erfasst und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON(\*)

Für diese Entspannungsmethode braucht man, wenn man sie beherrscht, nicht das eigene Haus zu verlassen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine schnell wirkende Möglichkeit körperliche Entspannung zu erlangen. Benannt ist sie nach dem amerikanischen Psychologen Edmund Jacobson (1885–1976). Anspannungen des Alltags, Unruhe und Aufregungen führen zu Muskelverspannungen, Schmerzen und psychosomatischen Störungen. Das schrittweise nacheinander (das heißt progressive) Anspannen bestimmter Muskelgruppen für ca. 5–7 sec. und die anschließende Phase der Entspannung für ca. 20–30 sec. hilft dagegen und sorgt für eine intensive Lockerung und Entspannung. Die Methode sollte jedoch unter fachkundiger Anleitung zunächst erlernt werden. Viele Volkshochschulen bieten dafür Kurse an. (nb)

(\*) Nice to Know: Wer's weiß, weiß es ab sofort besser –  
Der Mann heißt Jacobson und nicht, wie es anderweitig  
sehr häufig zu lesen ist, Jacobsen.



Do It Your Way

Das bin ICH  
das ist MEIN Weg

fundiertes, effektives  
Kurzzeit-Coaching

**FÜR DEINE ZIELE**  
in Hamburg und auf KapVerde

Dagmar Thiel  
post@4m-coaching.de  
Tel: 040 431 747 84

**TANTRA MANDALA**

Tantra Zentrum Hamburg

**Tantra-Massage für Schwule & Lesben**  
Las deine Seele streicheln und erlebe die ganze Tiefe  
deiner Lust.

**Tantra Seminar für Schwule**  
Lerne deine Sinnlichkeit & sexuelle Ekstase neu kennen.

www.Tantra-Mandala.de Tel. 040 / 800 208 28

**TREIBHAUS SAUNA**

SCHÖNHAUSER ALLEE 132  
10437 BERLIN / PRENZLAUER BERG  
MONTAG – DONNERSTAG / 13 – 07 UHR  
FREITAG 13 UHR – MONTAG 07 UHR DURCHG.

SEKSHOP • VIDEO / TV  
WHIRLPOOL • DAMPFSAUNA  
TROCKENSAUNA • SOLARIUM • BAR  
DARK PLAY ZONES • PRIVATKABINEN

WWW.TREIBHAUSSAUNA.DE

DANKE FÜR 18 JAHRE TREUE

**noemi goldenthal**  
Personal Trainerin

- Fitnesstraining
- Muskelaufbau
- Gewichtsoptimierung
- Stressmanagement
- Rückenfitness
- Bauchtraining
- Psychologische Beratung

Individuelle Betreuung und Motivation

Qualitatives und effektives  
Personal Training

Noemi Goldenthal  
Lizenzierte Personal Trainerin  
Telefon 0172 / 618 91 32  
www.noemi-goldenthal.de  
noemi.goldenthal@email.de

**DAS GLUECKLAUER**

Telefon 0157 – 82387860  
www.dasgluecklauer.de  
Coaching, Energiearbeit, Reiki,  
Familienstrukturaufstellung