

„Is moh was anneres“

Der Nordhesse an sich, ist in der Welt nicht unbedingt für Enthusiasmus und Experimentierfreude bekannt. Auch ein eindeutiges Lob geht ihm eher schwerfällig von den Lippen. Richtig dramatisch wird es jedoch, wenn etwas



Neues probiert werden soll – dann auch noch als Paar. Was Nordhessen von Verliebten lernen kann und umgekehrt.

Dem geneigten Leser aus Übersee, sprich hinterm Lac am Schloss Wilhelmshöhe und noch weiter weg, sei kurz übersetzt, dass dieser Ausspruch „ist mal was anderes“ bedeutet. Gleichzeitig beschreibt es in etwa die höchstmögliche Eskalationsstufe an Begeisterung, wenn kurz zuvor etwas Neues probiert wurde. Man stelle sich dazu noch eine weitgehend reglose Miene vor.

Schon als ganz Europa durch die große Völkerwanderung im 4. Jahrhundert in Bewegung und Aufruhr war, sagten die Chatten, der germanische Stamm der seinerzeit Nordhessen besiedelte: „Näää. Wir bleiben hier.“ Man muss ja nicht jeden Trend mitmachen. So blieben sie als einziger Stamm da wo sie schon immer gewesen sind. Und die Region kämpft scheinbar bis heute mit dem mentalen Erbe. Das ist grundsätzlich nicht schlimm. Ist ja auch schön hier, keine Frage. Und Vertrautes gibt Sicherheit, auch keine Frage. Einen Haken hat die Sache allerdings: Das Leben kann mit dieser Einstellung verdammt

eintönig und langweilig werden. Die reglose Miene zeugt dann mitunter von einem reglosen Leben. Denn das ist das wirklich Dramatische. Verweigert man sich neuen Dingen oder Kontakten, verweigert man sich auch einer riesen Portion Glück und Lebensfreude. Genau genommen, reduziert das Gehirn die Produktion des Glückshormons Dopamin, wenn es nicht mit neuen Reizen gefordert wird. Eine Verliebtheit wird schließlich auch dadurch beflügelt, dass am neuen Liebesglück eben alles Neu und damit aufregend ist. Dennoch ist der Schritt in etwas Unbekanntes zuweilen auch beängstigend.

„Das Neue macht immer Angst, aber das Neue ist das Leben und nur durch das Neue erreichst Du neue Quellen des Lebens, des Glücks.“, sagte angeblich Bhagwan. Sie finden es gewagt, den zwielichtigen Sektenführer zu zitieren? Oh. Ich wollte mal was Neues wagen. Aber Recht hat er mit diesem Ausspruch. Routinen sind nicht per se schlecht, ganz im Gegenteil. Feste gemeinsame Abläufe geben Sicherheit, Vertrauen und Wohlbehagen. Wer geht wann ins Bad, wer trinkt wie seinen Kaffee und wie kuschelt man sich perfekt auf dem Sofa ein. Pizza-Sonntag, Tee im Bett oder Prosecco in der Badewanne. Jedes Paar hat seine ganz persönlichen Gemütlichkeits-Insider. Wenn wir jedoch in unserem Leben und unseren Beziehungen, nur an vertrauten Bahnen und Routinen festhalten, ist das auf Dauer wie eine Flasche Sekt die drei Tage offen im Kühlschrank gestanden hat. Kein Blubbern mehr, kein Geschmack. Ein vormals großartiges Getränk ist nun fade und unappetitlich. Um uns das Kribbeln dauerhaft zu sichern, sollten wir im übertragenen Sinne öfters mal eine neue Flasche köpfen. Und dabei immer wieder neue Sorten ausprobieren.

▪ 

Auch hier helfen uns wieder die guten alten Hormone. Die

Hirnregionen welche das genannte Dopamin ausschütten, werden besonders stark aktiviert, wenn wir Funkelnagelneues erleben. Also Dinge tun, die wir zuvor noch nie getan haben. Egal ob man Minigolf oder Hallenhalma ausprobiert. Ob man sich an einer Gitarre versucht oder an einem Fotokurs teilnimmt. Wenn wir etwas Neues, Ungewöhnliches oder Fremdes erleben, ist es das Gleiche wie mit der Verliebtheit – die Glückshormone explodieren. Das Hirn arbeitet auf Hochtouren daran, eine neue Fähigkeit zu erlernen oder neue Eindrücke zu verarbeiten. Erleben wir Aufregendes mit unserem Partner, wird das Gefühl der Euphorie mit diesem verknüpft. Die Verliebtheit wird erneuert und neu beflügelt. Dabei kann jeder einzelne den Effekt noch verstärken. Die Dopaminausschüttung ist nämlich noch stärker, wenn schöne Erlebnisse unerwartet eintreffen. Wenn man seinen Partner mit positiven Überraschungen konfrontiert, wie einem Ausflug oder einer Aufmerksamkeit, lohnt sich das demnach doppelt. Aktive Paare, die ihr Leben gemeinsam gestalten, ihr gegenseitiges Interesse pflegen und sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen, können sich also immer wieder neu ineinander verlieben und verlieren auch auf Dauer die Blubberbläschen im Sektglas nicht.

Haben Sie schon einmal versucht, etwas zum Thema „als Paar Neues ausprobieren“ zu recherchieren? Einfach nur, um sich mal eine Anregung zu holen, was man unternehmen könnte. Raten Sie, mit welchen Tipps man überschüttet wird. Richtig.



Sextechniken, -praktiken und -positionen. Verschiedene Gerätschaften und Kostümchen nicht zu vergessen. Als würde man

als Paar nur wie nordhessische Wiesenkarnickel aufeinander hängen. Um aber etwas für eine gemeinsame geistige Anregung zu finden, muss man schon tiefer graben. Ein intensiver Austausch der eine starke Verbundenheit erzeugt, am besten eben angeregt durch neue beeindruckende Erlebnisse, findet nun mal auf dieser Ebene statt. Das Körperliche ist nur ein Ausdruck dieser Nähe. Was sich natürlich ebenfalls gegenseitig beflügeln kann. Lebenslust macht eben Lust. Hört man auf miteinander zu reden, hört man auch auf sich anziehend zu finden. Aber genau das gilt es zu vermeiden, wenn man Glück und Lebensfreude möglichst dauerhaft sein eigen nennen möchte. Warum also nicht mal etwas versuchen, was beide noch nicht getan haben? Herzklopfen, wenn man das erste Mal auf Skiern steht. Herzliches Lachen, wenn man sich bei einer neuen Sprache die Zunge verknotet. Von Herzen freuen, wenn man das erste eigene Gemüse erntet. Und sei es noch so mickrig. Wenn die Tanzschritte klappen. Wenn man gemeinsam abspeckt und die Ernährung umstellt. Wenn man ein Land bereist in dem man zuvor noch nie war. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt, man hat die Wahl. Man muss eben nur wählen.

Von den ganzen Herzchen und Geblubber aber auch mal zum schwierigen Teil dieser Thematik. Der Ur-Angst vor Unbekanntem. Menschen und Veränderungen passen nämlich irgendwie von Natur aus nicht so gut zusammen. Vermutlich werden wir deswegen vom Belohnungszentrum mit Hormonen im Überfluss überschüttet, wenn wir es dennoch wagen? Haben wir den Schritt über die Klippe gewagt, geht die Achterbahnfahrt los. Anfangs ist man noch voll motiviert und freut sich über die ersten kleinen Fortschritte. Fängt vielleicht sogar an sich vorzustellen, wie es sein mag, wenn man diese neue Sache einmal richtig gut beherrscht. Von mir aus ein Auftritt mit der Gitarre oder der Zieleinlauf beim ersten Marathon. Aber wehe den ersten Rückschlägen. Dann kommt er. Derjenige, der in psychologischen Modellen gerne als der innere Kritiker

bezeichnet wird. Böse Zungen würden sagen, der innere Nordhesse... „Das kannst Du eh nicht“, „Du machst Dich lächerlich“ oder „Was soll das bringen?“ entmutigt er mit abschätziger Miene. Der Rückzug in alte Bahnen und Muster ist verlockend leicht. An diesem Punkt gilt es durchzuhalten! Sonst wird es immer schwerer sich nach Enttäuschungen und dem vermeintlichen Gefühl versagt zu haben, für Neues aufzuraffen.

Möchte man sich das Ganze auch noch als Paar neu aneignen, gibt es besondere Aspekte zu bedenken. Mal angenommen, man beschließt gemeinsam eine neue Sportart oder eine neue Sprache zu erlernen. Was passiert, wenn sich einer von beiden als Talent, der andere als Rohrkrepierer entpuppt? Eine Konkurrenzsituation kann zwei Effekte haben: Einen beflügelnden Kampf der beide zu Höchstleistungen anspornt und gegenseitig motiviert – aber nur wenn beide etwa gleich stark sind. Oder das genaue Gegenteil tritt ein. Der Unterlegene fühlt sich vor dem Partner peinlich bloßgestellt und zurückversetzt. Und auf Scham und Angst, reagiert der Mensch zumeist mit Aggression. „Du hättest ruhig mal auf mich warten können, das war total rücksichtslos von Dir“ oder „Es geht nur noch um den blöden Sport“, könnte es da lauten. Das ist dann eher ein Fall von „Ich glaube ich bin verliebt und habe Schmetterlinge im Bauch! – Ach nee, war nur Durchfall.“ Der schöne Plan geht nach hinten los.

Auch wenn die Nordhessen durch einen eher spröden Charme bestechen, muss hier eines klar gestellt werden. Sie haben das Herz am rechten Fleck. Und deswegen verfolgt der kritische innere Nordhesse auch gute Absichten mit seiner Knerpelei. Er will uns vor Enttäuschung, Peinlichkeit und Zurückweisung bewahren. Wer nichts macht, macht auch nichts falsch. Das was ich schon kann, darin bin ich sicher. Aber dann ist halt auch nichts mit Liebe auffrischen.

Ich lebe nun vierzehn Jahre in der nordhessischen Metropole und erkenne bereits deutliche Spuren des chattischen Erbes in mir: Ich gehe hier nicht weg. Völkerwanderung interessiert mich nur auf den Rundwanderwegen in den schönen Wäldern. Aber manchmal wünsche ich mir ein wenig mehr spontane Herzlichkeit. Nicht erst, nachdem man den Kritiker überwunden hat. Geliebtes Nordhessen. Lass uns gemeinsam etwas Neues ausprobieren und uns noch einmal neu ineinander verlieben. Lass uns Neuem gegenüber, auf Anhieb ein wenig offener sein. Is doch au documenta, un so.



Die Autorin:

Jasmin Möser alias Svea J. Held wurde 1982 in Osthessen geboren. Nach einigen Umzügen im Kindesalter, wohnt sie nun seit 2003 in der nordhessischen Großstadt Kassel und ist glücklich verheiratet.



Nach einer kaufmännischen Ausbildung, dem Studium der Betriebswirtschaftslehre mit den Schwerpunkten Marketing, Personal und Projekt-/Prozessmanagement, sowie zahlreichen Weiterbildungen und Engagements als Fachdozentin, ist sie seit 2007 als selbstständige Unternehmensberaterin tätig. Ihre Kunden sind kleine und mittelständische Unternehmen in

Wachstumsprozessen oder mit konkreten Absatzschwierigkeiten. Sie entwickelt hierfür Positionierungen, Kundenkontaktprozesse und Marketingkampagnen als externe Projektleiterin.

Seit 2016 tritt sie hauptsächlich als professionelle Rednerin auf und berichtet humorvoll aus ihrer langjährigen Beratungserfahrung. Hierbei macht sie vor allen Dingen Mut, sein Leben in allen Bereichen in die Hand zu nehmen. „Machen, statt meckern“, ist ihr Credo.

Das Schreiben von Novellen, Kurzgeschichten und dem ersten Roman Projekt Eieruhr 2.0, gehört seit 2011 zu ihren fokussierten Interessen. Sie widmet sich als Autorin den Gedanken zwischenmenschlicher Begegnungen. Direkt, bissig, ironisch aber humorvoll werden die Schattenseiten des Zusammenseins gespiegelt. Schauplätze und Tatorte sind Partnerschaft, Freundschaft, Familie sowie Geschäftsbeziehungen. Die Erzählungen sind meist in alltägliche, mal in historische, mal in kriminalistische Rahmensituationen verpackt.

www.projekt-eieruhr.de

