# Vom „nowhere“ zum „NOW HERE“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Ist Euch schon jemals aufgefallen, dass sich „nowhere“ auch als „now here“ lesen lässt?
Uns hat dieses Wortspiel zu ein paar Gedanken inspiriert: wie oft passiert es unbewusst im Beziehungsalltag, dass wir mit irgendetwas beschäftigt und somit einfach nicht DA sind („nowhere"). Wenn wir uns dessen bewusst werden, wirkt dies unglaublich stark, weil wir plötzlich dadurch ins Hier und Jetzt kommen: „NOW HERE"!

Gerade im Wonnemonat Mai mit all seiner unglaublich blühenden, strotzenden, duftenden, singenden Lebendigkeit der Natur ist dieses „NOW HERE" besonders erfüllend.

Und noch besser wird es, wenn es sich in ein „NOW HERE WITH YOU“ verwandelt ... gemeinsam diese schöne grüne Zeit zu genießen, die noch angenehm temperiert ist und die Vorfreude auf den Sommer mit sich bringt. Trotzdem es manchmal noch kühl ist, gibt es bereits viel Licht, manches Mal einen lauen Abend und Vogelgezwitscher früh am Morgen unter das sich der Kuckucksruf mischt ...

Jetzt ist es Zeit, gemeinsam mit einer Maienbowle zu schwelgen und sich dem Rausch des Frühlings, der Sinne und der Frühlingsgefühle hinzugeben. Die beste Nachricht am Schluss: Das Erlebnis dieser Nähe mit unserer liebsten Person ist oft nur durch das Treffen einer bewussten Entscheidung von uns entfernt.
Vom „nowhere" ins „NOW HERE" zu kommen gelingt durch bewusstes Atmen und das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers. Indem wir diesem Wunder, das sich in jeder Sekunde in und um uns abspielt, Aufmerksamkeit schenken, stärken wir unsere sinnliche Wahrnehmung. In dem wir uns erlauben, all die Düfte um uns herum zu riechen (z.B. den der Maiglöckchen ), die Vögel zwitschern oder das Geräusch des sanften Regens auf den Blättern zu hören, den Geschmack des ersten Salates oder der frischen Radieschen zu genießen, die Sonnenstrahlen und den Wind auf der Haut zu spüren und uns vorzustellen, wie sich wohl das flauschige Pelzchen der eifrigen Hummel beim Streicheln anspüren würde, kurzum: einfach zu sehen, welche Pracht uns umgibt - dies alles unterstützt uns dabei, uns mit unserem Körper und dem Augenblick zu verbinden. Dies ist der beste Moment um die Entscheidung zu treffen, diesen wonniglichen Mai mit der geliebten Person gemeinsam bewusst erleben zu wollen – und die Vorbereitungen zu treffen, die es dafür braucht ...

Wie wäre es mit:

- einem Überraschungspicknick nach der Arbeit, das Du vorbereitest und Deine/n Liebste/n nach der Arbeit damit abholst?
- einem abendlichen Sinnesspaziergang, bei dem Ihr Euch gemeinsam schweigen lasst und Eure Sinne für alles öffnet, was Euch umgibt?
- einem Frühstück im Freien am Wochenende?
- einem gemütlichen Drink am Abend irgendwo in einem gemütlichen Gastgarten oder auf dem Balkon?
- einer Nacht unter den Sternen für die Outdoorfans unter Euch?
- einer gemeinsamen Fahrt ins Blaue am Wochenende ( für die Eltern kleiner Kinder unter Euch: oft genügen ein paar Stunden gemeinsame Zeit ohne Kinder, um sich wieder gut miteinander verbunden zu fühlen)
- einem kleinen Feuer an einem Fluss oder Bach und etwas Gegrilltem?
- einem sicherlich sehr erfrischenden Bad beim Maivollmond?
- einer kleinen Bootsfahrt auf einem See oder Teich?
- einem gemeinsamen Seelenbaumeln im grünen Gras und dem Beobachten der Wolken am Himmel?
- einfach mal nichts tun?
- Deiner ganz persönlichen Idee, wie Du gemeinsam mit Deiner /Deinem Liebsten den Mai genießen möchtest?

Glückliche Beziehungen sind kein Zufall

Nimm Dir etwas Besonderes für Deine PartnerIn vor - angenehme Überraschungen verbinden ☺...
In diesem Sinne wünschen wir Euch einen genießerischen, sinnlichen, lebendigen, grünen, blühenden Wonnemonat!
Liebe Grüße von

Elisabeth & Stefan

Wenn Ihr für den Sommer eine gemeinsame Auszeit planen möchtet, hier ist unser Angebot:

"Nächte unter Sternen" von 15.-16. Juli in der Nähe von Bad Goisern. Das Seminar für solche, die ein kleines Abenteuer erleben und ihre gemeinsame Vision kreiieren möchten. (aktuell sind noch zwei Paarplätze frei)
http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/nus17.pdf

"Unverschämt glücklich" im wunderschönen Biohotel Retter in Pöllauberg in der Oststeiermark von 16.-20. August, für all jene unter Euch, die ein Liebesretreat für Herz und Körper erleben und Ihre sinnliche Liebesverbindung stärken möchten.
http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/uvgr.pdf

challenge of Love