«Flirten erfreut das Herz»

Es muss nicht immer gleich Sex sein. Sexualtherapeutin **Patricia Matt** sagt, dass Flirten nicht nur für Singles spannend sei, sondern auch frischen Wind in langjährige Partnerschaften bringen kann und einfach Spass macht.

JANINE KÖPFLI

Bild: Archiv/zvg

Sexualtherapeutin Patricia Matt gibt einige Flirt-Tipps, die einem vielleicht davor bewahren, einen Korb zu bekommen.

Frau Matt, richtig zu flirten kann man lernen. Was sind die drei wichtigsten Flirt-Tipps, die Sie geben können?

Patricia Matt: Unter Flirten verstehe ich eine Begegnung zweier Menschen, die vom Aufbau und dem Spiel mit erotischer Spannung lebt. Dies kann absichtslos oder mit Absicht beispielsweise in Form eines Blickkontaktes oder durch eine Handlung, beispielsweise eine Zigarette anzünden oder eine Tasche tragen, geschehen. Flirten ist individuell und macht Spass. Es gibt in meinen Augen nicht richtiges oder falsches Flirten und allgemeingültige Tipps gibt es keine. Einen Korb zu bekommen kann zwar mit dem eigenen Flirtverhalten zu tun haben, kann jedoch auch lediglich mit dem anderen Menschen oder der Situation zu tun haben.

Aber es gibt Flirttechniken, die erfolgreicher sind als andere.

Patricia Matt: Bevor ich in eine Flirtbegegnung gehe, braucht es innerlich eine Klarheit über meine Haltung zum Flirten. Macht mir flirten Spass oder bin ich eher schüchtern? Weckt es Ängste, z. B. die Angst einen Korb zu bekommen, meine Freiheit zu verlieren oder als Mann oder Frau nicht genug attraktiv zu sein? Ein weiterer Aspekt ist die eigenen wirkungsvollen Verführungsstrategien zu kennen. Ist das mein gewinnendes Lächeln? Meine Echtheit? Ist es ein lustvoller absichtsloser Blick in die Augen eines anderen Menschen? Oder ist es mein erotisch, ondulierender Hüftschwung? Und drittens sollte mir mein eigenes «Beuteschema» bewusst werden. Ist es das humorvolle Wesen, das gepflegte authentische Auftreten, oder sind es erotisierende Aspekte wie die Lippen, die Form der Brüste, der männliche Gang?

Wo ist der beste Ort, um zu flirten?

Patricia Matt: Der kann überall sein. Manche Menschen lieben überraschende Momente, spontane Augenblicke, andere richten es so ein, dem Menschen ihres Begehrens dort zu begegnen, wo sie wissen, dass er sich aufhält zum Beispiel im Bus, bei der Arbeit, im Ausgang, im Fitness ...

Können nur Singles flirten? Oder kann ein guter Flirt auch eine bestehende Partnerschaft bereichern?

Patricia Matt: Flirten als prickelndes Spiel mit Erotik kann auch langjährige Partnerschaften beleben und frischen Herbstwind in die Intimität bringen. Auch im Alltag geschieht Flirten bewusst oder unbewusst beispielsweise mit dem Nachbarn oder der Arbeitskollegin. Es schenkt gute Laune und erfreut das Herz! Und manchmal kann attraktiv gestylt in den Ausgang zu gehen mit vielsagenden Blick, ohne zu sagen wohin, die Aufmerksamkeit des eigenen Partners neu beleben.

Es gibt kein Patentrezept für richtiges Flirten, da jeder andere Bedürfnisse hat. Wie findet man heraus, welche Bedürfnisse der tolle Kerl an der Bar hat?

Patricia Matt: Zunächst einmal indem ich den anderen aufmerksam erkunde. Was kann ich aus seiner Körpersprache lernen? Wenn ich mit ihm ins Gespräch komme, was erfahre ich über ihn? Und was, von dem was ich erfahre, macht mir selber Spass? Was fühlt sich in der Begegnung mit ihm prickelnd an? Was davon will ich verspielt verführerisch einzusetzen ?

Nützt es ein Flirtseminar zu besuchen?

Patricia Matt: Ja, es macht Spass und wirkt sich auf die eigene Kommunikationskompetenz und auf das eigene Selbstwertgefühl aus. Es schafft Klarheit über Aspekte, die jemanden am Flirten hindern oder was individuell hilft erfolgreich zu flirten. Es lässt den einzelnen verstehen, dass in Begegnungen nicht nur vernunftgesteuerte Aspekte wichtig sind. Auch unbewusste Aspekte unseres emotionalen Gehirnes werden über den Körper nonverbal und über unsere Stimme verbal ausgedrückt. Im Kurs entdecken wir die Lust und den achtsamen Umgang mit unseren Grenzen. Wir verstehen, wie wir in uns und im Kontakt nach aussen unser Liebesbegehren und unser sexuelles Begehren miteinander verbinden können.

Wen spricht der Kurs «Tigerblick trifft Himbeerlächeln» an? Und worauf legen Sie im Kurs den Schwerpunkt?

Patricia Matt: Der Kurs richtet sich an entdeckungsfreudige Männer, Frauen und Paare, die ihren eigenen individuellen Umgang mit der Lust an einer prickelnden, emotionalen Begegnung erkunden wollen. Anhand von Reflektions- und Körperübungen geht es darum, Stolpersteine im Flirten wahrzunehmen. Es geht darum zu lernen, dem eigenen Wesen entsprechend sein sinnliches Potential anzueignen und stimmig zum Ausdruck zu bringen. Indem wir unsere individuellen Stärken erkennen, können wir sie einsetzen, um andere für uns zu gewinnen. Ist das mein Lächeln, meine Schüchternheit, meine Spritzigkeit, mein Humor, meine Zartheit, meine wilde Lust am Leben? Und wie kann ich meine Körpersprache nutzen, um den anderen in einem Augenblick zu verzaubern, damit sich Tigerblick und Himbeerlächeln begegnen. Üben mit Humor, lassen Bewusstheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wachsen. Sie steigern das Selbstwertgefühl und führen zu prickelnden Begegnungen.

Flirten

Tigerblick trifft Himbeerlächeln

Die Stein Egerta organisiert in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung OMNI, Eschen den Kurs «Tigerblick trifft Himbeerlächeln – Wie Ihnen das Unbewusste hilft, lustvoll zu flirten». Basierend auf dem Buch von Julia Webers findet der Kurs am Donnerstag, 23. Oktober, von 20 bis 21.30 Uhr in der OMNI Buchhandlung in Eschen, statt. Referentin ist Patricia Matt.

LESERBRIEF

«Christentum und Islam ...

... sind die grösste und zweitgrösste Religion auf der Welt und in der Geschichte. Berichten zufolge machen Christen und Muslime einen Drittel respektive einen Fünftel der Erdbevölkerung aus; gemeinsam mehr als 55 Prozent, was das Verhältnis zwischen diesen beiden religiösen Gemeinschaften zum bedeutendsten Faktor in sinnvollen weltweiten Frieden stiftenden Bemühungen macht. Wenn Muslime und Christen keinen Frieden untereinander halten, kann die Welt keinen Frieden finden.» So schrieben 138 muslimische Autoritäten aus der ganzen Welt im Oktober 2007 an fast alle Autoritäten christlicher Kirchen in einer Einladung zu einem Dialog aufgrund des gemeinsamen Doppelgebotes der Gottes- und Nächstenliebe. Papst Benedikt XVI. hat auf diese Einladung geantwortet; im darauffolgenden Jahr tagte in Rom eine Studiengruppe, um das Gemeinsame zwischen Christen und Muslimen im Blick auf das Doppelgebot zu besprechen. Papst Franziskus sagte bei der Begegnung mit den beim Vatikan akkreditierten Diplomaten am 22. März 2013, die von Würdenträgern des Islam in Argentinien öffentlich begrüsst worden war: «Man kann keine wahre Verbindung zu Gott haben, wenn man die anderen ignoriert. Darum ist es wichtig, den Dialog zwischen den verschiedenen Religionen zu verstärken – ich denke besonders an denjenigen mit dem Islam ... Und es ist auch wichtig, die Gegenüberstellung mit den Nichtgläubigen zu intensivieren, damit niemals die Unterschiede überhandnehmen, sondern bei aller Verschiedenheit doch der Wunsch überwiegt, wahre Bindungen der Freundschaft zwischen allen Völkern aufzubauen.» Zum Ramadan 2013 sandte Papst Franziskus den Muslimen eine Grussbotschaft, in der er zu einer Erziehung der Jugend beider Religionen zu gegenseitigem Respekt aufrief. Unfaire Kritik und Verleumdung, Lächerlichmachen und Herabsetzen seien überall zu vermeiden. Dann könne dauerhafte Freundschaft wachsen. In seinem ersten apostolischen Schreiben «Evangelii Gaudium» vom 24. November 2013 betonte Papst Franziskus, der wahre Islam und eine angemessene Interpretation des Koran stünden jeder Gewalt entgegen. Am vergangenen 21. September besuchte Papst Franziskus das mehrheitlich muslimische Albanien mit seinen christlichen Minderheiten; nur 15 Prozent sind katholisch. Beim Treffen mit dem Präsidenten, der Regierung und den Diplomaten sagte er: «Niemand nehme die Religion zum Vorwand für seine Taten, die der Würde des Menschen und seinen Grundrechten entgegenstehen, an erster Stelle dem Recht auf Leben und auf Religionsfreiheit aller!»

Franz Näscher, Pfr. i. R.
Kirchagässle 14, Bendern

IMPRESSUM 100. Jahrgang

Liechtensteiner Vaterland

Herausgeber: Vaduzer Medienhaus AG
Geschäftsführer: Hugo Quaderer
Bereichsleiter News: Daniel Quaderer

Redaktionsleitung: Günther Fritz (Chefredaktor), Janine Köpfli (Stv. Chefredaktorin), Heribert Beck (Stv. Chefredaktor), Patrick Stahl (Ressortleiter Wirtschaft), Niki Eder (Ressortleiterin Magazine/ Specials), Piero Sprenger (Ressortleiter Sport).

Redaktion: Christoph Ammann (Neue Medien), Lars Beck (Magazine/Specials), Bianca Cortese (Inland), Joël Grandchamp (Inland), Ernst Hasler (Sport), Magdalena Hilbe (Inland), Yves Hollenstein (Wirtschaft), Angela Hüppi (Kultur), Philipp Kolb (Sport), Christian Koutecky (Wirtschaft), Stefan Lenherr (Wirtschaft), Alexandra Ospelt (Magazine/Specials), Hans Peter Putzi (Sport), Manuela Schädler (Inland), Bettina Stahl-Frick (Inland), Desirée Vogt (Inland).

Fotografen:
Daniel Ospelt (Leiter), Daniel Schwendener, Elma Korac.

Redaktions-Sekretariat: Denise Negele.

Marketing/Verkauf: Patrick Flammer (Leiter), German Beck (Stv.), Marina Beck, Sandro Kalberer, Simona Koller, Sandro Mathis, Kerstin Mühlebach, Mario Niederbichler, Philippe Nissl, Anita Oehri, Elke Tschütscher, Sandra Vogt, Walter Weissenbach.

Abonnenten-Dienst: Esther Matt
Zustell-Hotline (Post): +423 399 44 44
Mo–Fr 7.30–18.30 Uhr, Sa 8.00–11.30 Uhr
Agenturen: SDA, AP, SI, AWP/dpa AFX
Verbreitete Auflage: 10'484 Expl., davon verkaufte Auflage: 10'441 Expl. (Grossauflage 20'944 Expl.) WEMF/SW-beglaubigt 2013

Adressen
Verlag: Liechtensteiner Vaterland
Lova Center, Postfach 884, 9490 Vaduz
Tel. +423 236 16 16, Fax +423 236 16 17
Redaktion: Tel. +423 236 16 23
Fax +423 236 16 17,
E-Mail: redaktion@vaterland.li,
sport@vaterland.li
Inserate: Tel. +423 236 16 63,
Fax +423 236 16 69,
E-Mail: inserate@vaterland.li
Abonnenten-Dienst: Tel. +423 236 16 61,
E-Mail: abo@vaterland.li
Druck: SOPAG, 9469 Haag
Internet: www.vaterland.li

HUNDERTJAHRENEWS
Von den Oberrheinischen Nachrichten zum Vaterland

WIR GEDENKEN

Nathalia Mella †

A tutto c'è rimedio, fuorché alla morte. (Gegen alles gibt es ein Mittel, ausser gegen den Tod.)

TRIESENBERG. Der Tod eines jungen, lebensbejahenden Menschen zeigt uns immer wieder die Endlichkeit des Menschenlebens. So auch, als sich vor gut vier Monaten in Triesenberg die Nachricht vom Hinschied von Nathalia Mella, der Tochter von Gerlinde (Lindi) und Peter Mella-Schädler, verbreitete.

Das Wort «Nachruf» wird einem Menschen wie Nathalia nicht gerecht. Zudem hat «jemandem etwas nachrufen» in unserer Mundart etwas Negatives. So ist dies eine Erinnerung an das kurze Leben eines jungen, energiegeladenen und gescheiten Menschen.

Nathalia wuchs auf dem Rossboda in Triesenberg auf. Sie war die älteste von drei Kindern. Ausser mit ihren Geschwistern Angela und Michael erlebte sie ihre Kindheit noch mit ihrer nur etwas älteren Tante Nadja und ihrem Cousin Sascha. Sommerferien am Meer und Herbstferien im Steg waren jährliche Fixpunkte der «Grossfamilie» Mella-Schädler. Nach der Volksschule besuchte Nathalia das Liechtensteinische Gymnasium, um danach in Dornbirn an der Fachhochschule für künstlerisch-gestaltende Berufe zu studieren. Sie schloss als Magistra ab und erwarb im nachfolgenden Studium den Eidgenössischen Fachausweis als Marketingplanerin. Nathalia trat danach ins Berufsleben ein, besuchte aber zugleich die Hochschule Luzern für das Nachdiplomstudium ‹Studies in Communication Management›, und erhielt im Juni 2012 den Master, zu einer Zeit, als sie bereits von ihrer Krankheit wusste. Nathalia war nicht nur wissbegierig und intelligent. Sie suchte schon früh die Selbständigkeit und die Unabhängigkeit. Während ihrer Studien jobbte sie immer wieder als Serviceangestellte; diese Tätigkeit erweiterte ihren Bekannten- und Freundeskreis zusehends.

Nicht nur bei dieser Tätigkeit legte sie grossen Wert auf das Äussere; sich pflegen und gut kleiden waren für Nathalia überaus wichtig. Dazu gehörte auch, sich fit zu halten. Rock 'n' Roll, Tennis, Wakeboard, Skifahren gehörten zu ihren sportlichen Hobbies, und dabei war sie immer mehr als nur mittelmässig. Ihr Aussehen und ihr Wesen verhalfen ihr auch dazu, Liechtenstein bei der Wahl zur «Miss Italia nel Mondo» vertreten zu dürfen.

Hier muss noch ein Wort zu Nathalias Italianità gesagt werden. Ihren Grossvater, den Mineur Pietro Mella aus der italienischen Provinz Udine, kannte Nathalia zwar nicht mehr, aber ein Teil von ihr war italienisch. Die Sprache lernte sie anlässlich eines Sprachaufenthalts, aber so richtig wallte Nathalias italienisches Blut, wenn die italienische Fussball-Nationalmannschaft spielte. Forza Italia! Auch wenn sich Nathalia im Elternhaus in Triesenberg geborgen fühlte, so war sie doch auch eine Kosmopolitin. Sei es als Rucksacktouristin in Thailand oder auf Geschäftsreise in New York, Singapur oder andernorts. Die Welt zu sehen und zu erleben ist allemal lehrreich und spannend. Dies alles wurde mit dem Ausbruch ihrer Krankheit vor drei Jahren jäh unterbrochen. Doch nach einer Phase der Niedergeschlagenheit ob des Befunds «Brustkrebs» folgte bei Nathalia der feste Wille, gegen die Krankheit zu kämpfen. Zusammen mit ihrer Leidensgenossin und Freundin Sarah Ritter, die ein Jahr zuvor gestorben ist, gründete sie in Liechtenstein «Pink Ribbon» und war bis zu ihrem eigenen Tod Präsidentin der Bewegung. In der letzten Phase von Nathalias Leidensweg hielt sie sich an ihrem Lebenspartner Marco und an der Familie fest und genoss jede Minute, ehe sie in den Armen von Marco starb.

Besuch bei der Landespolizei

VADUZ. Unter dem Motto «Vaduz erleben» organisiert die Seniorenkommission der Gemeinde für die Vaduzer Seniorinnen und Senioren ein Besichtigungsprogramm. Als nächster Anlass steht der Besuch bei der Landespolizei bevor. Die Aufgaben der Landespolizei haben sich in den vergangenen Jahren markant verändert und sind immer komplexer geworden. Neue Kriminalitätsformen in der digitalen Welt, das veränderte Freizeitverhalten einer «24-Stunden-Gesellschaft», die Internationalisierung des Verbrechens in einer globalisierten Wirtschaft und das stets steigende Verkehrsaufkommen sind einige Ursachen hierfür.

Bei diesem Besuch erhalten die Teilnehmer Einblick in die Polizeiarbeit, in die Organisation und die Aufgabenfelder der zentralen Sicherheitseinrichtung unseres Landes.

Der Besuch findet am Mittwoch, 22. Oktober, um 14 Uhr statt und dauert ca. 2 Stunden. Treffpunkt: Eingang Polizeigebäude, Gewerbeweg 4 (neben der Motorfahrzeugkontrolle). Es ist keine Anmeldung erforderlich. Hinweis für Postautobenützer: Bei Haltestelle «Rütti» aussteigen. (eing.)