

Gesund durch Entspannung: Mit Meditation Schritt für Schritt das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herstellen.



Langsam und bedächtig durch den Wald gehen, schöne Bilder ganz bewusst wahrnehmen kann wunderbar entspannen.

## Heilung durch Meditation

Menschen, die regelmäßig meditieren, sind, so zeigen uns aktuelle Studien, nachweislich gesünder, sowohl psychisch als auch physisch. Vor allem mit Hilfe von fernöstlichen Praktiken versucht der gestresste westliche Mensch die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederzufinden.

Kennt die christliche Spiritualität adäquate Formen? Was ist eigentlich Meditation?

Die Wiener Psychotherapeutin Anneliese Fuchs suchte zeit ihres Lebens einen für sich geeigneten Weg. „Unter christlicher Meditation versteht man nach wie vor ausschließlich die intensive Betrachtung von biblischen Texten“, sagt sie. Von meditativen Praktiken also keine Spur. Umso mehr fesselten sie die Schriften der heiligen



„Heilung durch Meditation“ – Die Psychotherapeutin Anneliese Fuchs hat eine eigene Meditationsmethode entwickelt.

Teresa von Avila. Während einer langen, schweren Erkrankung soll die Karmelitin durch ihr stetiges „inneres Gebet“ geheilt worden sein. Die einzige Schule für geistliche Übungen bilden die Exerzitien des heiligen Ignatius von Loyola.

### Energieschub durch Meditation

Heute hat Anneliese Fuchs ihre eigene Meditationsmethode entwickelt. In Seminaren versucht sie, ihren Klienten mit einem Mix aus christlicher Spiritualität und fernöstlicher Meditationspraxis zu helfen. „Vom Yoga nehme ich mir die Atemtechnik, aus der Zen-Schule die Sitzhaltung“, erklärt sie. Und sie ist überzeugt davon, dass der stressgeplagte Mensch durch Meditation Heilung erfahren kann.

Allerdings braucht es dazu ein gehöriges Maß an Disziplin. „Jeden Tag muss man sich dafür mindestens eine halbe Stunde freinehmen“. Der vermeintliche Zeitverlust wird durch den gewonnenen Energieschub aber mehr als wettgemacht. Fuchs: „Wir machen vor und nach der geführten Meditation Messungen, der Energielevel steigt oft um ein Vielfaches! Der Kreislauf wird angekurbelt, die Lebenslust nimmt zu! Meditation ist ein wahrer Gesundbrunnen!“ Berührungssängste mit uns fremden, teilweise eso-

terisch anmutenden Meditationstechniken kennt die praktizierende Katholikin nicht. „Natürlich muss man aufpassen, dass man nicht in die Esoterik-Schiene abdriftet“. Und sie warnt in diesem Zusammenhang vor allem vor Scharlatanerie!

Fuchs: „Für mich steht die Verbindung von Spiritualität und Psychologie im Vordergrund, weil sie dem Wohl der Menschen dient!“ Auch wenn sie zu geführten Meditationen, vor allem bei anspruchsvollen Techniken, rät – Entspannung kann auch auf anderen, einfachen Wegen erreicht werden.

### „Nur Sie sind der Meister Ihres Lebens!“

Für die einen ist es der Sport, für andere ein Spaziergang durch die Natur oder ein schönes Konzert, auch das kann zu einem meditativen Erlebnis werden, wenn man dabei total abschalten kann. Wichtig ist der Therapeutin, mit der Seelenhygiene nicht zu warten, bis der Leidensdruck zu groß wird. Prävention ist angesagt.

„Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund“, ermuntert die Psychotherapeutin. „Hören Sie auf, in Ihrem eigenen Sumpf zu schmoren, suchen Sie professionelle Hilfe. Wenn eine bestimmte Lebenssituation Sie bedrückt, hören Sie auf zu jammern, tun Sie etwas dagegen,

werden Sie aktiv. Fragen Sie sich immer: Tut mir das noch gut?“ „Sie, und nur Sie, sind der Meister Ihres Lebens!“, so Fuchs weiter.

Jeder Mensch braucht ein Ventil, wo er zunächst einmal so richtig Dampf ablassen kann. Erst wenn Frust und Ärger abgebaut sind, ist der Weg zur Entspannung frei.

„Schauen Sie sich jeden Tag ganz bewusst etwas Schönes an, das kann ein Bild sein, ein besonders schöner Baum. Gehen Sie mindestens einmal in der Woche in die unverfälschte Natur und spazieren Sie langsam und bedächtig durch den Wald. Saugen Sie die Harmonie der Natur auf. Atmen Sie dabei bewusst nicht nur die verbrauchte Luft, sondern gleichzeitig auch alle negativen Gedanken und Gefühle aus,“ rät Anneliese Fuchs. Je länger man dann geht, umso mehr verflüchtigen sich die Probleme und man tankt Kraft für neue Herausforderungen des Alltags.

A. Bergmann-Müller

### Buchtipps

Weitere Tipps und jede Menge Hintergrundinformationen finden Sie übrigens im neuen Buch von Anneliese Fuchs: „Die Tiefe des Brunnens“, Heilende Meditation, Styria-Verlag.

## Brauchtum in Kärnten

### Wetterregeln

18. Dezember: Um den Tag des Wunibald, da wird es meistens richtig kalt.

20. Dezember: Friert's am kürzesten Tage, ist's immer eine Plage.

21. Dezember: Wenn Sankt Thomas dunkel war, gib't's ein schönes neues Jahr.

24. Dezember: Wenn Christkindlein Regen weint, vier Wochen keine Sonne scheint.

Wenn es zur Christnacht flockt und stürmt auf allen Wegen, das bringt der Wintersaat den Segen.

Fallen in der Christnacht die Flocken, wird sich der Hopfen gut bestocken.

Gibt es um Weihnachten Sturm und Wind, viel Obst man dann auf den Bäumen find't.

Viel Wind auch nach den Weihnachtstagen – dann reichlich Obst die Bäume tragen.

Zu Weihnachten der Mondenschein, meint's für Fass und Keller fein.

### Bräuche

Im Spätmittelalter hat sich der Brauch des „Frauentragens“ (im Südtiroler Vintschgau: „Wandermuetter“), der aus den Weihnachtsspielen hervorging, als besondere Form der Herbergssuche entwickelt. Bei diesem Brauch wird von Mariä Empfängnis bis Weihnachten hin ein Marienbild oder eine Marienstatue von Haus zu Haus getragen. Das Bildnis wird in der Küche aufgestellt, worauf Hausleute und Gäste gemeinsam beten und singen. Dann werden die Besucher bewirtet. Am nächsten Morgen wird das Bild zum nächsten Nachbarn getragen. Das wiederholt sich bis zum Heiligen Abend, wo das Bildnis zur Kirche zurückgelangt. Dieser Brauch, der zeitweise verboten war, hat sich in Kärnten bis heute erhalten.

## Es war einmal ...

Neue Weisheiten aus alten Märchen – ein Schatz, nicht nur für die Arbeit der Tiefenpsychologen.

Glücklich, wer noch mit Omas Märchen im Ohr in den Schlaf gewiegt wurde. Von wegen grausam! – Die Welt der Märchen spiegelt über weite Strecken die Realität wieder, auch wenn das Ende immer gut ist. Gerechter als im wirklichen Leben geht es in den Märchen allemal zu. Denn: Ob es sich nun um „Sterntaler“ oder „Schneewittchen“ handelt – fast immer werden die Außen-seiter am Schluss zu Helden. Die wirklich Bösen bleiben hingegen auf der Strecke.

Nachdem Pädagogen und Psychologen die Geschichten der Gebrüder Grimm in den 1980er Jahren auf den Dachboden verbannt hatten, erleben die Märchen jetzt wieder eine Renaissance, vor allem die Tiefenpsychologie hat sie für sich entdeckt. „In den Märchen fin-



Ohne Magie und Zauber, ohne starke Symbole kein Märchen. Kinder lieben es, in andere Rollen zu schlüpfen. Aber auch Erwachsene können die Botschaft der Märchen für sich nutzen.

det man jedenfalls mehr Weisheit als in der modernen Psychologie“, behauptet etwa die renommierte Wiener Psychotherapeutin Anneliese Fuchs. Auf Einladung des Katholischen Bildungswerkes Oberkärnten weilte die Seelenexpertin kürzlich in Steinfeld im Drautal und entschlüsselte dort den faszinierten Gästen so manche Botschaft der Märchen.

Die richtige Deutung, vor allem aber die Meditation und Interpretation der Märchen kann sehr aufschlussreich für die Persönlichkeitsentwicklung von Erwachsenen sein. „Wir finden hier alle Grundmuster des

menschlichen Lebens, Probleme und deren Lösungen“, so Anneliese Fuchs. Immer geht es in den Märchen um urmenschliche Konflikte, um Reifeprozesse und Beziehungsthemen. Zu entschlüsseln gibt es „geheim-Botschaften aus unserer weiten Seelenlandschaft“. Stimmungen, starke Bilder, Gleichnisse und Symbole in den Märchen weisen uns dabei den Weg.

Wer es ganz genau wissen will, der kann nachlesen. Bei Anneliese Fuchs: „Verschlüsselte Botschaften“ – Lebensmuster in Märchen: Alte Weisheit und neue Erkenntnisse, Böhlau Verlag. (am)



Der bekannte Kärntner Märchenerzähler Christian Stefaner bezauberte am dritten Adventsonntag die großen und kleinen Besucher, die auf Einladung des Katholischen Familienwerks ins Diözesanhaus nach Klagenfurt gekommen waren. Mit im Gepäck hatte er eine Auswahl der schönsten Weihnachtslegenden, vom Hirtenbub Eli, über die alte Frau, die von einer armen Familie barmherzig aufgenommen wurde und diese dafür reich belohnte, bis hin zur Geschichte vom „Weihnachts-Casting“ der Tiere. Nach jeder Geschichte holte der Märchenerzähler die Kinder auf die Bühne und ließ sie das Gehörte nachspielen.



Märchen als psychologische Hilfestellung: In den Märchenseminaren von Anneliese Fuchs, Psychotherapeutin und Supervisorin, kann so mancher verborgene Schatz entdeckt, Botschaften für unser Leben aufgeschlüsselt werden.