



www.IDEE.co.at

Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung

IDEE AKTUELL

Nr. 27

Juni 2022

Impressum:

Herausgeber:

www.IDEE.co.at

Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung

Für den Inhalt verantwortlich:

Prof. Dr. Anneliese Fuchs

Druckerei und Verlag:

www.riegeltechnik.at



Prof. Dr. Anneliese Fuchs, Psychologin
Psychotherapeutin, Autorin,
Gründerin und Obfrau der IDEE

Liebe Mitglieder, liebe Leser!

Das hatten wir uns nicht gedacht, dass die Pandemie noch länger anhält, ja sogar noch bedrohlicher wird als am Anfang. Uns Menschen ist es nun mal gegeben, anders als anderen Lebewesen, immer nach dem Sinn einer Sache zu fragen. Sicherlich wird das noch weitere Generationen beschäftigen.

Unsere heutige Ausgabe beschäftigt sich, aus gegebenem Anlass, mit Sterben und Tod. Das betrifft uns sowohl als Ausgelieferte an die Pandemie, als auch mich persönlich durch den Tod meines Partners. Tod ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft möglichst ausgespart wird.

Als Gegenpol und intensiver Lebensaspekt ist mir persönlich die neue Serie „Gesundheitsecke“ ein Anliegen. Der erste Artikel dazu handelt über Ätherische Öle -Die kleinen Wunder des Lebens“.

Wir haben auch diesmal wieder einen „Helden des Alltags“. Das Herbstprogramm und die Finanzübersicht ergänzen wie immer unsere Info. Ganz zum Schluss bringen wir noch unsere Buchrezension zum Thema Liebe. Alle anderen Buchrezensionen fallen weg, bis zum nächsten Mal, damit die Zeitung nicht zu umfangreich wird, denn unsere Schulden wachsen.

Wir bitten Sie für die Zeitung zu spenden, damit wir nicht noch mehr ins Minus kommen. Leider schlägt die Pandemie auch bei uns zu.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub und nehmen Sie sich Zeit für Themen, die Sie in der Hektik des Alltags eher wegschieben.

Ihre Anneliese Fuchs und Team

Sterben und Tod

Anneliese Fuchs

Viele von Ihnen wissen, dass mein Mann vor kurzem, nach 60 gemeinsamen Ehejahren, verstorben ist. So wurde ich erstmals intensiv mit dem Thema Tod konfrontiert. Ich möchte Ihnen daher meine Erkenntnisse und Erfahrungen sowie Hintergründe berichten, über ein Thema, das wir in unserer Gesellschaft normalerweise ausklammern und das dennoch zu jedem Leben dazugehört.

Die Krankheit

Sehr oft beginnt diese Phase mit Krankheit. Walter – mein Mann - hatte immer wieder Knochenbrüche, Operationen und verschiedene Formen von Krebs. Doch erholte er sich immer recht schnell. Allerdings begann vor einigen Jahren ein Veränderungsprozess, den wir einfach hinnahmen und nicht viel darüber nachdachten. Nach einem Hörsturz wurde er fast taub, was seine Kommunikationsfähigkeit und damit auch seine Bereitschaft, Beziehungen zu pflegen, sehr einschränkte. Außerdem merkten wir bald Anzeichen von Altersdemenz.

Vor ungefähr zwei Jahren wurde er immer schwächer, zog sich von seinen Bekannten und Freunden zurück. Er verbrachte die meiste Zeit des Tages auf seiner Liege, las viel, pflegte nur mehr Kontakt mit seiner Familie und wurde schließlich zu einem Pflegefall. Meine Kinder organisierten Hilfe für mich, da sie mitbekamen, welche Belastung wir - Oliver, mein behinderter Sohn, der bei uns seit Jahren wohnt und ich - tragen mussten. Keine Nacht konnten wir durchschlafen und mussten immer am Sprung sein. Fällt Walter aus dem Bett? Macht er etwas Gefährliches? Fällt er auf dem Weg zum WC im Vorzimmer hin und kann nicht mehr aufstehen? So wurde die Caritas Socialis engagiert und dreimal wöchentlich kam Pflegepersonal. Das war für uns eine enorme Erleichterung. Weder mein Sohn Oliver noch ich, merkten, unter welchem Druck wir standen. Wir reagierten vollautomatisch.

Anfangs spielte Walter noch mit mir Karten, denn ich versuchte sein Hirn zu trainieren. Es machte ihm damals sogar Spaß. Aber, ab Oktober-November 2021 hörte auch das auf. Mehr noch, er begann Essen und Trinken abzulehnen. Da ich von den Sterbephasen keine Ahnung hatte, versuchte ich alles, damit er isst. Mein Sohn war klüger. Er sagte zu mir: „Lass ihn Mama, er wird schon wissen, was er tut.“ Und so war es auch.

Jetzt, da ich über Sterbephasen ein wenig weiß, ist dieses Verhalten ein untrügliches Zeichen, dass ein Mensch „hinübergehen“ will, selbst wenn das noch einige Zeit dauert.

Sterbephasen

Die Autorin Monika Renz, Theologin, Psychotherapeutin und Musiktherapeutin beschäftigt sich seit Jahren mit Sterbebegleitung. In ihrem Buch „Hinübergehen“¹ beschreibt sie den Tod folgendermaßen: *„Der Tod als Tor in einen Bereich, über den wir nichts wissen, scheint bereits im Vorfeld des Todes wirksam zu werden und fundamentale Wandlung der menschlichen Persönlichkeitsstruktur und des menschlichen Bewusstseins voranzutreiben.“* (Seite. 24)

Auch wenn es von der Person selbst nicht gelebt wird, so spüren sie die drei Ebenen des Bewusstseins: **Körper, Seele, Geist**

Der Mensch, der hinübergehen soll, nimmt wahr, dass ihm eine Wandlung bevorsteht und auch, dass diese fundamental und sehr schwierig sein wird. Denn er muss ja alles hier zurücklassen, seinen Körper und alle Freunde, sein Leben, alle Beziehungen und alles was ihm lieb und teuer ist. Kein leichtes Unterfangen. Es kommt zu einem Rückzug – auch von der Familie – und der Sterbende bündelt gleichsam all seine Kräfte, um diese schreckliche Phase durchzustehen.

1 Monika Renz: Hinübergehen: Was beim Sterben geschieht. Annäherungen an letzte Wahrheiten unseres Lebens. 2015 HERDER spektrum

Nach Monika Renz gibt es drei Phasen: DAVOR – HINDURCH - DANACH

DAVOR - Die erste Phase

Es geht dabei darum, eine innere Bewusstseinsschwelle zu überschreiten. Die Person, der das bevorsteht, ahnt, wie hart und voll von Leid, Einsamkeit und Verzweiflung diese Phase sein wird und bereitet sich innerlich durch Konzentration und Rückzug von der Umwelt vor. Das konnte ich bei meinem Mann beobachten, als er ahnte, dass es jetzt mit ihm zu Ende geht. Er zog sich nicht nur von der Umwelt, sondern auch von der Familie zurück. Gleichsam um alle seine Kräfte und Konzentration für die nächste schwierige Phase zu bündeln.

HINDURCH - Die zweite Phase

Es ist von allen Phasen die schwierigste, denn man muss durch das Tor auf die andere Seite gehen und alles, was einem noch hält, zurücklassen, ganz gleich, wie nahe es dem Herzen ist. Diese Lösung oder Ablösung kann bei den Menschen verschieden lange dauern. Es kommt ganz darauf an, wie sehr sich der Mensch schon zu Lebzeiten von gewissen Dingen befreit hat und wie weit er sich auch schon von seinem kleinen gierigen, besitzergreifenden ICH getrennt hat.

Renz beschreibt die unterschiedlichen Reaktionen in dieser Phase. Jeder erlebt sie anders. Ein Nihilist starrte tagelang nur schweigend an die Wand. Renz legte sich neben ihn und starrte ebenfalls an die Wand. Da sah sie einen Nebel, bei dem man nicht wusste, was daraus hervortreten konnte, ein Ungeheuer oder etwas Anderes. Das machte sehr viel Angst. Renz sprach laut aus, was sie sah und empfand. Darauf fühlte sich der Patient verstanden und fing an, mit ihr zu reden. Es wurde ein tagelanger Austausch und ein sehr tiefes Gespräch, wo es Renz gelang, ihm ganz neue Aspekte des Lebens zu zeigen und ihm die für ihn unbekannte Gottheit nahe zu bringen, vor der er so viel Angst hatte. Der Patient machte sich mit diesem Aspekt vertraut und die Angst verschwand. Er spürte eine nie gekannte Ruhe und einen Frieden. Nach einiger Zeit konnte er in ihren Armen glücklich hinübergehen.

Aber jeder erlebt diese Phase anders. Es gibt Menschen, die so viel Angst haben, dass sie schreien, herumtoben und man sie ans Bett fesseln muss. Andere wieder, die in tiefem Glauben und Vertrauen zu Gott gelebt haben, verabschieden sich noch von ihren Lieben und gehen ruhig und glücklich hinüber.

Es gibt auch in dieser Phase unterschiedliche Körperreaktionen wie schwitzen, frieren oder Schmerzen. Man verliert das Zeitgefühl und meint, wenn die Verwandten zwei Minuten hinausgehen, es seien zwei Stunden gewesen. Die Menschen werden im Sterben extrem bedürftig und es ist für die Nahestehenden überaus schwierig. Viele von ihnen halten es nicht aus und fliehen.

DANACH - Die dritte Phase

Wenn der Sterbende es endlich geschafft hat, loszulassen, oft nach langem Kampf, kehrt Ruhe und Gelassenheit ein. Man muss auch die Angst loslassen und diese ist immer die Angst vor Gott. Der Friede und die Liebe des Sterbenden sind fast greifbar, er erlebt eine ganz neue Glückseligkeit. Er ist frei von Angst, Gier, Zwang und ist bezogen auf ein Transzendentes.

„Gott ist gleichsam präsent, eigentlich fast immer“ (Seite 49)

„Ein anderer Bewusstseinszustand, eine andere Qualität von Sein und Frieden“ bewirkt, dass manche Menschen strahlen und sich mitteilen möchten: „So schön...!“ und sie erzählen von Licht, Blumen, Engeln, Jesus und auch eine Treppe, die nach oben führt. Das geschieht auch bei nicht religiösen Menschen.

Renz beschreibt das als TOTALE SERENITY als Gegenqualität zur TOTAL PAIN: Es tröstet, dass zwar Schmerz immer wieder kommt, aber im Glücklichein endet.

Die Pflege

Durch die intensive Pflege meines Mannes in den letzten zwei Jahren haben wir Hilfe gebraucht, um es überhaupt zu schaffen. So kamen in dieser Zeit 10 unterschiedliche Personen, die bei Caritas Socialis

angestellt waren und man hat deutlich gespürt, ob diese ihre Arbeit als Beruf oder Berufung betrachtet haben.

Ob jemand aus Berufung und in Freiheit handelt, sehe ich gleich, wenn er oder sie erstmals unsere Wohnung betritt. Pfleger und Pflegerinnen, die ihren Beruf aus Berufung machen, haben mir in die Augen geschaut, grüßten freundlich und hatten eine positive angenehme Ausstrahlung. Sie haben mich sofort innerlich berührt. Egal, was sie machen, sie tun es mit Engagement, Schwung und Freude. All das überträgt sich auf die ganze Familie, vor allem aber auf den Patienten. Ich konnte sehen, wie sich Walter schon auf diese Person freute. Für diese Pflegekräfte steht das Wohl des Patienten im Vordergrund und nicht die Vorschriften. Berufung ist für mich gegeben, wenn man einen Job nicht nur erlernt hat, sondern für diesen die sozialen Fähigkeiten und Anlagen mitbringt und ihn mit Leidenschaft macht.

Es gibt aber auch andere Pflegekräfte, bei denen man merkt, dass es in erster Linie ein Beruf ist. Diese Pfleger oder Pflegerinnen halten sich strikt an die Vorschriften. Sie erledigen ihre Arbeit korrekt, effizient, aber ohne Herz und Engagement, eher distanziert. Vor allem aber bringen sie keine positive Energie ein, die eine Familie in dieser Zeit so wichtig braucht.

Gerade im Sozialbereich ist Berufung ein wichtiger Faktor, damit die Arbeit am Menschen gelingen kann.

Tod und Gesellschaft

Wir leben in der westlichen Welt in einer Konsumgesellschaft, wo Genuss, Gier und egozentrische Tendenzen überhandnehmen. Durch die Werbung werden Bedürfnisse geweckt, die wir gar nicht zu einem zufriedenen Leben benötigen. So werden wir immer oberflächlicher und gieriger. Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, und wenn wir derer überdrüssig werden, weil sie ihre überzogenen Versprechen nicht halten, werfen wir sie einfach weg und laufen der nächsten Illusion nach. So sind wir auch zu einer Wegwerfgesellschaft geworden, die in all dem Müll, den wir selbst erzeugen, bald erstickt.

Wir suchen eigentlich immer nur das Glück, das wir auf diese Weise aber nicht finden. Wir suchen das Glück im Äußeren: dem schönen

Urlaub, den kostbaren Kleidern, dem großartigen Auto, dem Landhaus, der schönen Wohnung, und merken nicht, dass wir dabei innerlich verhungern, weil wir immer weniger beziehungsfähig werden.

In einer solchen Gesellschaft haben Krankheit, Behinderung, aber vor allem der Tod keinen Platz. Die Alten stecken wir ins Altersheim, besuchen sie eventuell einmal in der Woche oder im Monat. Die Kranken kommen ins Spital, um ihre Gesundheit wiederherzustellen, damit sie wieder leistungsfähig werden und sich in den Arbeitsprozess eingliedern können. Wenn das aber nicht mehr geht, sind wir froh, wenn sie im Spital sterben und wir den Tod nicht miterleben müssen.

Dass wir nur auf das Leben ausgerichtet sind, den Tod aber ausklammern, habe ich in meinem Psychologie-Studium erlebt. Im Rahmen der Entwicklungspsychologie haben wir gelernt, welche Phasen der Mensch braucht, um erwachsen zu werden und um das Leben zu meistern. Das Kleinkind muss gehen, reden, essen lernen und auch alle anderen Kulturtechniken, um lebensfähig zu sein. Wir haben aber nicht gelernt, dass es genau solche Phasen gibt, um aus diesem Leben wieder hinauszugehen und dass diese den Phasen beim Eintritt ins Leben recht ähnlich sind. Wir lernen gehen - im Alter können wir es oft nicht mehr. Wir lernen essen – und es ist eine Phase des Sterbens, Essen und Trinken abzulehnen. Alles, was wir für unser Leben gebraucht haben, legen wir stückweise wieder ab. Wenn man die Phasen kennt, kann man recht genau bestimmen, wo der Mensch im Sterbeprozess angelangt ist. Hätte ich dieses Wissen bei der Pflege meines Mannes gehabt, wäre ich sicherer und ruhiger gewesen. Ich hätte ihn auch manchmal anders behandelt. Z.B. wollte ich ihn zwingen zu essen, nicht wissend, dass Sterbende alles, was das Leben am Laufen hält, ablehnen, damit die Lebenskraft den Körper verlässt.

Wenn wir auf die Welt kommen, können wir die ersten zwei Wochen noch nicht scharf sehen. Wir lernen zuerst unseren Körper kennen, dann unsere nähere Umwelt und schließlich im Kindergarten schon die weitere Umgebung. Dann kommt die Schule, die Berufsausbildung, Partnerschaft und Familie. Ungefähr mit 45 bis 50

Jahren sind wir am Zenit unseres Lebens angekommen. Dann bauen wir Körperkräfte ab und spirituelle Kräfte auf. Wir werden ruhiger, freier, sind nicht mehr so sehr von der Meinung der anderen abhängig. Wir bekommen eine ganz neue Freiheit, die wir in der Jugend noch nicht hatten. Für Menschen, die sich immer persönlich weiterentwickeln, stellt sich so etwas wie Lebensweisheit ein.

In genau dieser Reihenfolge, wie wir als Kleinkinder Verhalten aufbauen, bauen alte Menschen diese wieder ab, um in Ruhe hinübergehen zu können. Wir können immer schlechter gehen, unsere Kräfte lassen nach, aber wir haben viel mehr Ruhe und werden jetzt erst reif für Meditation.

Ohne den Glauben an ein Jenseits tun wir uns mit dem Sterben und gerade mit diesen letzten Phasen sehr schwer. Wenn wir nicht nur das sehen, was wir verlieren, sondern das, was wir gewinnen, stellt sich eine tiefe Zufriedenheit ein und man ist angefüllt mit Ruhe, Geborgenheit und Freude. Dinge, die wir uns immer gewünscht und gesucht haben.

Alle Religionen haben Jenseitsvorstellungen, auch wenn diese ziemlich differieren. Der Mensch kann sich nicht vorstellen, einmal nicht mehr zu sein. Und vom energetischen Standpunkt hat er auch recht. Energie bleibt erhalten, nur ihre Erscheinungsform kann sich ändern. Man hat energetische Messungen bei Sterbenden gemacht und bei allen Versuchen sind die Messgeräte durchgebrannt, weil sie die Menge der freiwerdenden Energie nicht mehr fassen konnten. Man sagt nicht umsonst, wenn ein Mensch stirbt, treten manchmal seltsame Phänomene auf. Wenn z.B. jemand in Österreich stirbt, kann es sein, dass bei einem geliebten Menschen in Amerika dessen Uhr im Moment des Todes stehen bleibt. Wir haben unzählige solcher Beispiele und manche von uns haben sie selbst schon erlebt.

Der Prozess des Sterbens ist also ein energetisches Hinübergehen in einen anderen Raum. Welcher das ist, wissen wir nicht.

Durch die Pandemie wurde uns gezeigt, wie komplex alle Probleme sind und dass wir diese nur durch Nächstenliebe und Gottesliebe lösen können. Und dass der Mensch mit seinen Qualitäten inklusive seiner Bedürfnisse in der letzten Phase im Mittelpunkt stehen muss.

GESUNDHEITSECKE

eine Serie mit Tipps und Informationen von
Mag. Ulrike Zöchling
Hippolyt Apotheke St. Pölten

Ätherische Öle – kleine Wunder im Alltag

Wie wirkt die Natur auf unseren Körper?

Wir wissen um die heilenden Effekte von Waldspaziergängen, dem Anblick einer Rose oder dem Duft fruchtiger Zitrusöle. Aber auch das Immunsystem wird gestärkt, wenn wir an Lavendel, Pfefferminze oder Eukalyptus schnuppern. Die therapeutische Wirkung von Düften ist wissenschaftlich belegt und kommt immer häufiger in Krankenhäusern und Pflegediensten als Aromatherapie im Rahmen der physikalischen Therapie zum Einsatz. Ob als Raumbeduftung, Bad, oder Einreibung: Düfte erweisen sich als kleine Wunder im Alltag!

Riechen – Ausgangspunkt für Gefühle und Instinkte

Unser Riechzentrum ist Ausgangspunkt für Gefühle, Instinkte und mitverantwortlich für unsere Hormonausschüttung. Kein Wunder also, dass sich mit herrlichen Gerüchen und aromatischen Wirkstoffen unsere Entspannung und Konzentration verbessern lassen und sie einen positiven Einfluss auf unseren Gesundheitszustand sowie das allgemeine Wohlbefinden haben. Wie Untersuchungen bewiesen haben, können bestimmte Düfte wie Rose, Rosengeranie oder Muskatellersalbei die Ausschüttung von Glückshormonen auslösen und die Selbstheilungskräfte anregen.

Balsam für Körper und Geist

Im Badewasser sind ätherische Öle Balsam für Körper und Geist. Sie verwöhnen nicht nur die Sinne, sondern sind auch ein Geheimtipp gegen Migräne und Muskelkater. So können z.B. gezielt verspannte

Muskelpartien oder schmerzende Gelenke behandelt werden, während die Duftmoleküle gleichzeitig einen positiven Einfluss auf unsere Psyche haben. Über die Haut erreichen die Inhaltsstoffe die Muskulatur, das Bindegewebe sowie den Blutkreislauf und entfalten ihre heilsame Wirkung. Und die Nase transportiert die Aromen zu den entscheidenden Rezeptoren im Gehirn, wo sie ebenfalls für behagliche Gefühle sorgen. Entscheidend für die Wirkung des ätherischen Öls sind aber seine Reinheit und die Qualität – der Blick auf das Etikett bietet sich an: es darf nur 100% reines ätherisches Öl verwendet werden (die Bezeichnung „echtes Öl“ ist noch keine Qualitäts- oder Reinheitsgarantie!), um therapeutisch wirksam zu sein.

Für Menschen mit Demenz lohnt sich das „Setzen eines Duftankers“ besonders, da Düfte Orientierung und beruhigenden Halt geben können. Im Alter nimmt die Geruchswahrnehmung ab, Geruchsreize dürfen also bei älteren Menschen stärker sein. Allerdings wird im Alter die Haut empfindlicher, Körperanwendungen sollten daher niedrigere Dosierungen beinhalten.

Waldmedizin wirkt vielfältig

Der Grazer Gesundheitsökologe Clemens Arvay erforscht die Bedeutung von Ökosystemen für unsere Gesundheit und weiß, dass Gerüche und Reize der Natur nicht nur seelisch tröstlich und geistig motivierend sein können, sondern auch physisch auf unser Nervenkostüm und unsere Organe wirken und bei der Behandlung von PatientInnen vielfältig helfen können. Der Aufenthalt in der Natur hat eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Effekten, das zeigt die „Ökopsychosomatik“ als Verbindung von Psyche, Körper und der natürlichen Lebenswelt um uns. Das Einatmen bioaktiver Substanzen von Pflanzen, der Blick aus Krankenhausfenstern oder Wohnblöcken in Großstädten auf Bäume, sie wirken auf unser Immunsystem – so einfach das klingt, so wunderbar erweisen sich die Alltagshelfer der „Waldmedizin“.

Lust auf einen Spaziergang im duftenden Wald bekommen?

Wir wünschen viel Freude und Gesundheit!

Held des Alltags

Helmut Prettenhofer

So ca. um das Jahr 2017 herum, ich war um die 70, wurde ich unruhig; es ging mir gut, hatte ein erfolgreiches Berufsleben hinter mir, konnte meine „Freizeit“ gestalten, und was besonders wichtig ist – ich lebe mit einer Frau in einer guten Beziehung. Und dennoch war da irgendetwas ...???

Mein Leben oder dessen Entwicklung bezeichne ich als erfolgreich, weil die Ausgangsposition denkbar schlecht war. Meine Mutter hatte schon zwei Söhne, ihr Mann war im Krieg gefallen. Und dann kam ich – sicher kein Wunschkind. Meinen Vater hat meine Mutter hinausgeschmissen; er hatte im Krieg die rechte Hand verloren und konnte im „normalen Leben“ nicht richtig Fuß fassen.

Meine Schulzeit war eine einzige Katastrophe; ich habe nicht gelernt, bin zweimal sitzen geblieben und in einer Sonderschule gelandet. Damals hätte kein Mensch auch nur einen Schilling auf mich gewettet. Gegen sämtliche Widerstände habe ich eine Kfz-Mechanikerlehre begonnen und mit der Gesellenprüfung erfolgreich abgeschlossen. Es war mir auch bewusst, dass mein damaliger Freundeskreis für mich nicht das Richtige war: die Woche arbeiten und freitags saufen gehen. Daher bin ich zur Union Favoriten boxen gegangen.

Den endgültigen Bruch mit dem, von wo ich herkomme, habe ich mit meinem siebzehnten Lebensjahr gemacht. Es war mir bewusst, dass ich nicht in diese Familie gehöre; ich habe mich vorzeitig zum Bundesheer gemeldet. Dort habe ich meinen zweiten Beruf gelernt: Logistikunteroffizier. Des Weiteren habe ich den Hauptschulabschluss nachgeholt, die 5-jährige Abendmatura nachgeholt und auch ein Rechtskundestudium abgeschlossen. In der Hierarchie bin ich bis zum Hofrat und Abteilungsleiter aufgestiegen.

Meine Freizeit gestaltete ich immer sehr bunt. Schon früh habe ich mich für die darstellende Kunst interessiert, habe Malen gelernt und im Kunsthistorischen Museum „Alte Meister“ kopiert. Auch in der Musik dilettiere ich an der Gitarre, schreibe das eine oder andere Liedchen oder fabuliere mir, wenn mir danach ist, ein kleines Gedichtchen.

Dass im Laufe meines Lebens zwei Ehen gescheitert sind, hat mich nur unmittelbar, wenn es so weit war, berührt; es ist, wenn sich der Partner anders entwickelt, die unausbleibliche Konsequenz. Ich habe, das muss ich zugeben, ein gerütteltes Maß dazu beigetragen.

Also, a prima vista, ein durchaus passables Durchschnittsleben – und dennoch....

Da ist mir ein Buch über Entwicklungspsychologie von Frau Dr. Anneliese FUCHS zugefallen. Zuerst habe ich etwas darin geschmökert, dann bin ich darin versunken und habe es durchgearbeitet. Und für mich tat sich eine Welt auf. Ich habe mich mit einem Male VERSTANDEN. Ich betone das deswegen, weil alle Welt von „Erkenne dich selbst“ spricht; das ist maximal eine Vorstufe, ein Teil des Weges. Wir müssen das „Warum“ erkennen, um an unserer Heilung arbeiten zu können.

Ergänzend muss ich noch erwähnen, dass ich seit einiger Zeit ernsthaft meditiere; und zwar in Richtung Zen Buddhismus. Das ist für mich der richtige Weg, um zu meinem Gehirn vordringen zu können.

Ich habe für mich erkannt, dass ich mein Leben lang gut funktioniert habe. Es war selbstverständlich, mit seinen eigenen Bedürfnissen etwas zurückzustehen. Heute gestehe ich mir zu, mein Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Ich lade zwar die Menschen, die mir nahestehen, ein, an meinem Glück teilzuhaben, und freue mich, wenn sie es tun. Aber in meinem Leben spiele ich die Hauptrolle.

Konkret: ich will nicht mehr den ganzen Tag arbeiten und darüber meine Freundschaften vernachlässigen. Und wenn ich etwas zusammengespart habe, dann kaufe ich mir ein Spielzeug (für Erwachsene; sprich Motorrad) und gebe nicht meinen Kindern meinen letzten Groschen.

Ich kann und will keine guten Ratschläge geben, aber für mich war es immer wichtig zu lesen; nur bitte keine allzu triviale Lektüre.

Und bevor ich's vergesse: Einer der g'scheitesten Sätze auf dieser Welt:

„DU MUSST DEIN LEBEN ÄNDERN!“

HERBSTPROGRAMM 2022

Alle Veranstaltungen, wenn nicht anders angegeben, finden in der
IDEE – Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung, statt.
Adresse: 1150 Wien, Mariahilfer Str. 147/ Stiege 2 Hof/ Top 3

Anmeldung für Vorträge und Meditationen bei Sophia Jacobs

Tel.: 0699/18176422

E-Mail: office@idee.co.at

Wir bitten um verlässliche Anmeldungen!

Vorträge und Workshops

„Den Knoten lösen“

mit Dr. Johannes Zweimüller

Do. 22. September 2022 um 18:30 Uhr

Workshop

„Den Knoten lösen“

mit Dr. Johannes Zweimüller

Fr. 30. September 2022 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Hausapotheke „Ätherische Öle“

mit Sophia Jacobs

Do. 13. Oktober 2022 um 18:30

„Die Magie des Augenblicks“ - Fotografie einmal anders

mit Prof. Franz Graf

Do. 20. Oktober 2022 um 18:00 Uhr

Workshop
Meridianklopfen
Energie & emotionale Balance in wenigen Minuten
mit DI Dr. Helga Pražak-Reisinger
Do. 27. Oktober 2022 um 18:30 Uhr

„Liebe, wie geht´s?“
mit Dr. Sabine & Roland Bösel
Do. 18. November 2022 um 20:00 Uhr

Alter „Krone des Lebens“
mit Prof. Dr. Anneliese Fuchs
Do. 1. Dezember um 18:30 Uhr

Meditationen

Meditationseinführung

Mit DI Dr. Helga Pražak-Reisinger

Fr. 17. September 2022 von 16.00-20.00 Uhr

Kosten: € 90,-

Anschließend gibt es die Möglichkeit, an einer Meditationsgruppe teilzunehmen: 4 Termine pro Semester á ca. 2,5 Stunden.

Termine werden nach der Meditationseinführung bekannt gegeben
Semesterbeitrag: € 231,00

4 Meditationsgruppen

mit Prof. Dr. Anneliese Fuchs

*SONNE

*KRAFTQUELLE

*QUELLE

*HERBSTGOLD

Alle genaueren Termine sind auf der Homepage ersichtlich.

FINANZBERICHT

Ausgaben		2022	2021	2020
Personalkosten, inkl. WGKK,FA	PE	€ 4 074,23	€ 5 057,38	€ 10 928,36
Fahrtspesen am Platz	FT	€ 1 169,31	€ 1 173,95	€ 3 697,98
Allgemeiner Aufwand	AA	€ 993,40	€ 2 782,19	€ 8 344,12
Büromaterial	BM	€ 1 161,26	€ 189,34	€ 1 584,67
Einkauf Bücher	BU	€ 0,00	€ 66,00	€ 0,00
Kilometergeld	KG	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Reisespesen	RS	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Miete inkl. Strom	MK	€ 3 349,99	€ 2 411,37	€ 10 144,40
Büroausstattung Einzug	AU	€ 658,22	€ 0,00	€ 0,00
Portokosten	PT	€ 386,95	€ 188,08	€ 831,63
Sonstige Werbekosten	SO	€ 0,00	€ 0,00	€ 250,00
Honorare	HO	€ 597,00	€ 1 891,50	€ 4 563,51
Ust	DK	€ 194,78	€ 0,00	€ 0,00
Bankspesen	BA	€ 508,39	€ 571,19	€ 1 611,84
Summe Ausgaben		€ 13 093,53	€ 14 331,00	€ 41 956,51
Einnahmen				
Seminarbeiträge	SB	€ 2 849,50	€ 1 871,00	€ 13 941,50
Einnahmen Buchverkauf	EB	€ 0,00	€ 654,97	€ 92,00
Bankzinsen	ZI	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Subventionen	SU	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Sponsoreinnahmen u. Mitgliedsbeiträge u. Spenden	SP	€ 2 400,00	€ 540,00	€ 25 065,00
So. Einnahmen - Raumvermietung	SE	€ 0,00	€ 167,35	€ 58,80
Summe Einnahmen		€ 5 249,50	€ 3 233,32	€ 39 157,30
GEWINN		-€ 7 844,03	-€ 11 097,68	-€ 2 799,21

Wir bedanken uns herzlich für Ihre anhaltende Unterstützung!

Für die Überweisung Ihres Mitgliedsbeitrages (€ 50,00) oder Sponsoring verwenden Sie bitte folgendes Konto:

IBAN: AT49 3200 0000 1254 3435

Bitte vermerken Sie auf dem Zahlschein immer, ob es sich um den Mitgliedsbeitrag oder Sponsoring handelt!

LITERATUREMPFEHLUNGEN

FREDERICKSON, Barbara „**Die Macht der Liebe** – Ein neuer Blick auf das größte Gefühl“; Campus Verlag, Frankfurt/New York (2014)

Das Buch stammt bereits aus dem Jahr 2014, aber immer noch nehme ich es gerne heraus, besonders, weil es so viele praktische Anregungen gibt, Liebe intensiver zu erfahren.

Barbara Fredrickson ist eine der führenden Expertinnen im Bereich der *Positiven Psychologie*. Sie betrachtet Liebe abseits jeder Romantik aus dem Blickwinkel unseres Körpers. Ihre Forschung zeigt, dass der Körper Liebe als *„Mikromomente der Wärme und Verbundenheit wahrnimmt, wenn wir mit einem anderen Menschen ein positives Gefühl teilen und uns dadurch in Resonanz und tief verbunden fühlen“*. Die positiven Auswirkungen dieser Momente auf unsere gesamte Körperchemie sind genauso wichtig, wie gutes Essen und saubere Luft. Wir brauchen Liebe zum Leben und können nicht genug davon bekommen. Sie erfüllt uns mehr und intensiver als Glück und Optimismus und wirkt sich bis auf unsere Zellebene aus.

Im ersten Teil des Buches „**Liebe neu Denken**“ beschreibt Barbara Fredrickson Liebe als ein erneuerbares Gefühl, das nichts mit Romantik, umso mehr aber mit Biochemie und dem bewussten Umgang miteinander zu tun hat. Diese Momente tiefer, inniger Verbindung, die primär über den Augenkontakt gehen, sind getragen von aufrichtigem Interesse am Anderen, tiefem gegenseitigem Verständnis, Wärme, Mitgefühl und Fürsorge. Daraus entsteht eine Synchronie zwischen beiden, ein Gefühl von Eins-Werden, das Barbara Fredrickson die **Positivitätsresonanz** nennt.

Im zweiten Teil des Buches, den sie „**Leitfaden zur Liebe**“ nennt, bringt sie eine Fülle von Anregungen von Selbstliebe bis Mitgefühl.

Dieses Buch schafft den Spagat von der wissenschaftlich-biochemischen Ebene bis zur spirituellen Ebene und gibt gleichzeitig konkrete Tipps, im eigenen Alltag mehr Momente der Liebe zu finden.

Rezension: Helga Pražak-Reisinger



Schule der Geistheilung®
nach Horst Krohne



**Energetische Geistheilerpraxis
„SPIRIT HEALING“ seit 2004 in Bad Fischau-Brunn:**

Ing. Thomas Gruber

Miteigentümer und Dozent der Schule der Geistheilung
nach Horst Krohne® GmbH



Praxis „SPIRIT HEALING“:
Hohe Wand Straße 18,
2721 Bad Fischau-Brunn
Tel: 0699 – 122 50 437
e-mail: spirit-healing@gmx.at

Termine nach Vereinbarung!

**Energetische Hilfestellung mit modernen energetischen, mentalen
und geistigen Heilweisen bei:**

Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten
psychosomatischen Störungen, Depressionen
Herz-Kreislaufstörungen, Wirbelsäulenproblemen
Hyperaktivität, Lernstörungen, Burn out
Chronischen Erkrankungen und Traumatisierungen

Vorträge, Seminare, Meditationsabende, Heilerausbildung

Info zu Heilerausbildung und Vorträgen unter
www.schule-der-geistheilung.de

Mitinitiator des Projektes „MITEINANDER“ – Ärzte – Psychotherapeuten – Heiler
Mitglied der IDEE.

Jahrelange Erfahrung in Zusammenarbeit
mit Psychotherapeuten, Psychologen und Ärzten.



semket Etikettiersysteme

liefert seit Jahrzehnten Lösungen in Soft- und Hardware

zur Prozess-Optimierung und Qualitätssicherung



Vom Brot-Job zum TRAUM-JOB!

Sie haben bei **semket** die Möglichkeit
zur Entfaltung und persönlichen Entwicklung:

► **AnwendungstechnikerIn**

► **SoftwareentwicklerIn**

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung/Kontaktaufnahme
oder Spontanbewerbung: **bewerbung@semket.com**

Mehr auf: **www.semket.com/JOBS**

Tirolerstraße 9, 3105 St. Pölten-Radlberg, +43 (0) 2742 470 470

**Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien**

