

IDEE AKTUELL

Nr. 28

Dezember 2022

Impressum:

Herausgeber:

www.IDEE.co.at

Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung

Für den Inhalt verantwortlich:

Prof. Dr. Anneliese Fuchs

Druckerei und Verlag:

www.riegelnik.at



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

Liebe Mitglieder, Sponsoren und Leser!

Wir alle haben den Eindruck, dass die Pandemie ihrem Ende zugeht. Doch es drohen andere Gefahren, wie der Putin Krieg in der Ukraine, die Finanzkrise und die erschreckende Umweltproblematik, die wir bisher nie so wahrgenommen haben.

Wenn wir aber die „Geheime Offenbarung“ lesen, so legt der Engel den Teufel an die Kette und sperrt ihn weg und wir haben ein tausendjähriges Reich des Friedens. Wir leben aber derzeit in der Zeit des Übergangs. Doch wir können die positiven Kräfte und das Licht vermehren. Das versuchen wir mit unserem **Projekt die WELLE**. Diesem Thema ist unser Leitartikel gewidmet. Außerdem haben wir heute wieder eine **Heldin** des Alltags und ich berichte über meine Erlebnisse in der **Reha**. Unsere Apothekerin gibt Ihnen **Gesundheitstipps** und alles wird von dem **Finanzbericht** und dem **Frühjahrsprogramm** ergänzt.

Wie immer bringen ihnen unsere **Buchrezensionen** sowohl von Fachbüchern als auch Krimis.

Viele kleine Betriebe mussten wegen Verdienstentgangs zusperren. SIE haben uns durch die Krise durchgetragen mit ihren Spenden und Sponsoring. Ich danke Ihnen dafür und das ganze Team wird sich anstrengen, Ihnen im Alltag, möglichst viele Hilfen und Tipps anzubieten.

Wir alle wünschen Ihnen
ein besinnliches & entspannendes Weihnachtsfest

Anneliese Fuchs und Team

PROJEKT WELLE

Mit Logo von Helga Prazak

WELLE des Lichts – Wiederentdeckung der Spiritualität

Das Interview mit Prof. Dr. Anneliese Fuchs führte DI.Dr. Helga Pražak-Reisinger

Helga Pražak-Reisinger: Liebe Anneliese, Du bist bekannt dafür, dass Du mutig Themen aufgreifst, die in unserer Gesellschaft noch wenig Beachtung finden. Zuletzt hast Du das Projekt MITEINANDER von Ärzten – Psychotherapeuten und Energetikern drei Jahre lang geleitet. Nun hast Du ein neues Projekt ins Leben gerufen, worum geht es Dir dabei?

Anneliese Fuchs: Das ist richtig, das Projekt MITEINANDER hat viele neue Möglichkeiten zur Zusammenarbeit aufgezeigt, Vertreter der drei Berufsgruppen zusammengebracht und uns vielfach die Augen geöffnet. Es war eine ungewöhnliche Konstellation in der wir konkrete Themen diskutiert haben und schließlich in drei erfolgreichen Symposien präsentieren konnten. Dieses neue Projekt – DIE WELLE – ist anders, baut aber in gewissem Sinn darauf auf. Mit diesem Projekt möchte ich eine Breitenwirkung zur Spiritualität in unserem Alltag auslösen.

Was war der Auslöser für die WELLE?

Dieses Projekt ist, anders als alle bisherigen, nicht aus meinem logischen Verstand entstanden, sondern wurde mir in einer Meditation quasi „aufgetragen“. Es soll nicht geplant werden, sondern sich entwickeln. Ich habe bereits vor vielen Jahren eine besondere Form der Meditation erfunden, die ich „die Reise in die andere Dimension“ nenne. Ich lade dazu immer erfahrene Meditierende ein und wir alle gehen mit einer konkreten Frage in eine andere Dimension des Bewusstseins. Es hat sich über viele Jahre gezeigt, dass die Informationen, die wir während dieser besonderen

Meditation erhalten haben, von unglaublicher Klarheit und Fokus waren. Diesmal erhielt ich folgende Anweisung: *„Du sollst eine WELLE lostreten, die Licht und Spiritualität in die Gesellschaft bringt. Wir schicken dir für diese Aufgabe die Leute, die du brauchst und begleiten dich.“* Und tatsächlich, ohne die Werbetrommel zu rühren, meldeten sich Leute bei mir, die ich jahrelang nicht gesehen habe oder ich noch nicht gekannt habe und die mitmachen wollten, ohne, dass anfangs klar war, was hier geschehen würde.

In meinen Therapien merke ich, dass die Leute zwar keine Ahnung von Spiritualität haben, aber ich spüre eine enorme Sehnsucht. Spiritualität ist das einzige, das Sinn gibt. Aus Emotionen und Materialität kann man keinen Sinn ableiten! Es ist die Sehnsucht nach dem Sinn, die die Menschen heute bewegt. Ich habe das Gefühl, dass die Pandemie uns aufwecken soll, damit wir zu Spiritualität und zu einem Sinn kommen. Daher ist Spiritualität in all unsere Arbeitskreisen zentrales Thema.

Wer nimmt an der WELLE teil und wie geht ihr an dieses Thema heran?

Das Projekt hat im März 2022 begonnen. Wir sind jetzt rund 20 Personen, aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen, die freiwillig und unentgeltlich mitarbeiten. Es gibt ein Gesamt-Komitee, das sich etwa einmal im Monat trifft und verschiedene Arbeitskreise, die von entsprechenden Experten geleitet werden. Derzeit gibt es die Arbeitskreise:

- Spiritualität und Religion
- Spiritualität und Gesundheit
- Spiritualität und Familie
- Spiritualität und Wirtschaft
- Drei Ebenen des Bewusstseins
- Seelische Erkrankungen, Psychische Erkrankungen: Freude gegen Angst

In allen Arbeitskreisen geht es darum die Defizite zu skizzieren und Ideen zu entwickeln, wie Spiritualität und Licht, praktisch angewandt, zu Verbesserungen führen kann.

Was bedeutet das Licht in der WELLE

Hell steht für mich für Positives. Das Licht steht für mich für positives Denken und positives Fühlen. Es geht darum nach oben hin offen zu sein und diese göttlichen Kräfte einsinken zu lassen. Dadurch, wird das Denken und Fühlen hell.

Was war für Dich bisher besonders wichtig?

Besonders interessant waren gleich zu Beginn die Diskussionen darüber, was die Teilnehmer unter Spiritualität verstehen. Jeder glaubt, dass dieser Begriff klar ist und trotzdem sind sie oft meilenweit auseinander. Sehr spannend waren daher die Diskussionen, die zu einer Annäherung zwischen religiöser Spiritualität und energetischer Spiritualität geführt haben. Je länger die Diskussion darüber geht, desto ähnlicher sind die Ansichten. Darauf aufbauend haben wir natürlich eine Definition für Spiritualität für die WELLE formuliert.

Solche Auseinandersetzungen brauchen aber auch eine besondere, einführende Diskussionskultur, in der man kritisch sein kann, ohne zu verletzen. Etwas, das wir in unserer Gesellschaft dringend brauchen! Und auch wir müssen uns immer wieder daran erinnern.

Auch einzelne Informationen waren neu für mich und die Teilnehmer, wie etwa aus dem Gesundheitsarbeitskreis, dass Männer und Frauen unterschiedlich auf Medikamente reagieren. Eine Information, die bisher fast niemand hat. Und wie man als Apotheker z.B. so viel persönliches Licht ausstrahlen kann, dass sich die Kunden schon dadurch wohler fühlen. Das gilt natürlich für jeden im Beruf und zu Hause.

Neben den sachlichen Berichten der Arbeitsgruppen machen wir immer gemeinsame Meditationen zum Thema und der Entwicklung der WELLE. Das ist Arbeiten auf einem ganz anderen Niveau.

Aber im Wesentlichen geht es bei uns um das Netzwerk, das Positive, das Licht und den Austausch. **Ich habe noch nie so viel gelernt wie in den WELLE-Sitzungen!**

Liebe Anneliese, hast du eine Vision, ein Ziel für die WELLE?

Ehrlich gesagt: Nein. Ich lasse mich in diesem Projekt tatsächlich führen und das hat auch mit der neuen Qualität der Spiritualität zu tun. In Meditation spüre ich das Licht, das durch diese WELLE auf die Erde kommt und das Umfeld auf ein höheres Energieniveau hebt. Noch nie habe ich das in dieser Intensität in einem Projekt erlebt.

Und, ich habe natürlich doch eine Vision und das ist das 1.000 jährige Reich des Friedens, das jetzt beginnt. Bisher wurden Konflikte immer männlich und in Kriegen ausgetragen, aber die Frauen bringen jetzt eine stärkere emotionale Kraft ein, das wird sich positiv auswirken wird.

Sind wir nicht momentan weiter davon entfernt als noch vor einiger Zeit?

Derzeit kommt es zwar zu einer starken Polarisierung, aber das hat auch Vorteile, denn das Böse zeigt das Gesicht klarer. Und dadurch wird der Widerstand des Guten, des Hellen, aufgerufen. Das Dunkle hat sein Gesicht noch nie so klar gezeigt wie jetzt. Genau deshalb ist eine WELLE des Lichtes gerade jetzt so wichtig!

Wie soll die WELLE wachsen?

Ich wünsche mir mehr und mehr Teilnehmer, die Expertise einbringen können. Entwickelte, spirituelle Menschen, die selber Licht ausstrahlen und die Ideen haben, wie man dieses Licht, wie man Spiritualität, in den Alltag einfließen lassen kann. Zum Wohle ALLER!

Liebe Anneliese, danke für das Interview und ich wünsche Dir, ich wünsche der WELLE sehr viel Strahlkraft.

Wir gratulieren unserem langjährigen Vorstandsmitglied

Mag. Dr. KARL ENGELMANN

*der von Rom zum **Monsignore** ernannt wurde.*

Lieber Karl, wir sind sehr stolz auf Dich!

HELDIN DES ALLTAGS

Kommentar und Einleitung von Anneliese Fuchs

Unsere Heldin des Alltags ist 38 Jahre alt; nennen wir sie Martha. Sie hat ihr Leben lang eine Depression gehabt, die sie nie bemerkte und die daher auch nie behandelt wurde. Als sie zu mir kam, war die Krankheit so stark, dass sie nur mehr zu Hause im Bett lag und ausschließlich zu den Mahlzeiten, die ihr Mann zubereitete, aufstand.

Als sie in den Therapieraum kam und ich sie das erste Mal sah, spürte ich eine starke Verbundenheit mit ihr. Später erzählte sie mir, dass es ihr genauso gegangen sei. Ich spürte, dass sie mir hundertprozentig vertraute und wusste, dass ich ihr daher helfen konnte. Als ersten Schritt bat ich sie, jeden Tag spazieren zu gehen. Sie sollte sich aber nicht zu sehr anstrengen, und immer mit der Straßenbahn ins Grüne fahren.

Das tat sie auch und mit der Zeit machte ihr das auch Freude und ihre Lebensgeister erwachten. Der nächste Schritt war, ein wenig im Haushalt zu helfen, was ihr auch gelang. Bei unserer Therapie war aber wichtig, dass sie gegenüber dem Dunklen der Depression, ein helles Gegengewicht bekam in Form eines persönlichen Schutzengels, den sie bei Schwierigkeiten immer anrufen konnte und der immer half. Ob dies nun ihr höheres Ich war oder die

verborgenen spirituellen, positiven Kräfte, die in jedem Menschen schlummern, ist gleich. Es wirkte und sie erholte sich enorm rasch. Nach einigen Monaten dachte sie bereits daran, in ihren Beruf zurückzukehren.

Jetzt arbeitet sie bereits 20 Stunden wöchentlich, fühlt sich stark und wohl und ihr Aufbau an Kräften und Freude geht weiter. Aber lassen wir sie nun selbst zu Wort kommen.

Vielen Dank, liebe Anneliese, für diese Einleitung und deine Unterstützung! Ohne dich hätte ich es nicht so schnell und so gut geschafft, aus der Dunkelheit herauszukommen. Im letzten Jahr hatte ich eine Fehlgeburt, was mich tief erschüttert hat und nach der einen Woche Krankenstand, die mir genehmigt wurde, dachte ich, ich muss mich wieder am Riemen reißen. Ich habe nicht bemerkt, dass es danach schleichend bergab ging. Erst, wie ich nicht mehr konnte, wurde mir klar, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Ich wollte mich immer noch mehr zusammenreißen und funktionieren, so lange, bis es nicht mehr ging. Im vergangenen Winter habe ich dann meinen persönlichen Tiefpunkt erreicht. Ich konnte einfach nicht mehr, konnte nichts mehr leisten und nichts mehr tun außer im Bett zu liegen. An Schlaf war dabei nicht zu denken, was mir ebenfalls viel Kraft gekostet hat. Das schlimmste für mich war, als mir bewusst wurde, dass ich auch nicht mehr wollte. Das war mein dunkelster Tag und gleichzeitig hat mich dieser Tiefpunkt wachgerüttelt und mich dazu gebracht, mir professionelle Hilfe zu suchen.

Anneliese schreibt, dass ich meine Depression mein ganzes Leben lang schon hatte. Für mich war es aber keine Depression, sondern normal, es war mein Leben und ich dachte, dass es allen Menschen so geht. Ich habe immer die Menschen in meinem Umfeld bewundert, die genug Energie hatten, um bis zum Abend gut durch ihren Tag zu kommen und die es nicht beim kleinsten Wind aus der Bahn warf. Dass es nicht normal ist, wie es mir ergangen ist, dämmerte mir erst, als ich zu Anneliese und meiner Psychiaterin in Behandlung kam. Die Kombination aus medikamentöser

Behandlung, Psychotherapie und dem spirituellen Ansatz von Anneliese hat es mir ermöglicht, dorthin zu kommen, wo ich heute bin.

Ich denke für mich war es so wichtig, in dieser Phase wirklich einmal nichts zu tun und nichts tun zu müssen, weil einfach auch nichts ging. Aus diesem Nichts heraus, aus der Passivität, aus Schlaf und Ruhe heraus habe ich dann angefangen, kleine Schritte zu setzen. Ein Tag mit Zähneputzen und Duschen war schon ein guter Tag. Am Anfang waren es Erfolgserlebnisse, wenn ich mich angezogen habe und wie Anneliese schreibt mit der Straßenbahn in die Natur gefahren bin. Mit diesen Babysteps bin ich jetzt dorthin gekommen, wo ich heute bin und es geht immer noch weiter. Ich versuche viele Dinge zu tun, die mir Energie geben, wie zum Beispiel Singen und Tanzen, egal wie es klingt, in meinen Pausen in Ruhe eine Tasse Tee zu trinken und morgens und abends in eine für mich stärkende Routine zu kommen.

Ich war fast ein halbes Jahr im Krankenstand. Viele fragen mich, ob ich mich gut entspannen konnte in dieser Zeit. Da gibt es, glaube ich, ein falsches Bild von Depression, Burnout und Langzeitkrankenständen. Mich von dieser Krankheit zu erholen, hat mich enorm gefordert und oft an meine Grenzen und darüber hinausgebracht. Dabei lernte ich, fast wie ein kleines Kind, was es an Energie, Disziplin, Selbstfürsorge, Selbstliebe und Hingabe braucht, um ein erwachsenes und selbstbestimmtes Leben zu führen und es auch in Freude genießen zu können.

Wieder zurückzukehren in einen normalen, oft stressigen Alltag als Beraterin, Ehefrau, Schwiegertochter, die gerade ein Haus baut, Tochter, Schwester, Tante, Freundin war und ist harte Arbeit. Ich muss jeden Tag daran arbeiten, mich so zu verhalten, dass es mir gut geht und ich nicht in die Depression zurückfalle.

Zu Beginn war ich skeptisch, ob da wirklich ein Schutzengel ist, der tatsächlich nur für mich da ist, um mich zu unterstützen. Dann war ich skeptisch, ob es wirklich DER Schutzengel ist, oder nicht doch eine weibliche Form. Mittlerweile kann ich die Kraft und Energie wahrnehmen und weiß, dass Schutzengel einfach unser Wort und Bild für diese positive Kraft sind. Ich weiß, ich muss es nicht alleine schaffen, der Schutzengel ist immer für mich da und ich kann mir

auch Hilfe von außen holen. Diese Hilfe habe ich auch in Anneliese gefunden, die mich mit ihrer liebenden Strenge immer wieder fordert, mich auf meine Energie und Kraft zu konzentrieren und die mich dabei unterstützt, die Wellen des Lebens reiten zu lernen.

BEOBACHTUNGEN

Rehab Baumgartner Höhe
2. August bis 2. September 2022

Anneliese Fuchs

Meiner Beobachtungen nach waren zur gleichen Zeit ungefähr 170 bis 210 Personen gleichzeitig mit mir auf Rehab. Ich habe sie nach meinen Beobachtungen in verschiedene Gruppen eingeteilt:

1. Die Schlafenden

Ich schätze, dass von den vorhandenen Personen ungefähr 72% bis 75% zu dieser Gruppe gehörten. Was meine damit? Es sind jene Menschen, die in einer Art Dämmerzustand sind, weder Introspektion, also Selbsterkenntnis haben, aber auch kein Streben, ihre Fähigkeiten zu entwickeln oder gar an ihrer Seele zu arbeiten, im Sinne einer Selbstanalyse. Schätzungsweise waren 40% Männer und 60% Frauen, also erstaunlich viele Männer, zu meiner Zeit auf der Baumgartner Höhe. Man muss bedenken, dass der Großteil über 60 Jahre alt und ungebildet war. Es gab einen großen Anteil an Witwen, deren Männer schon lange gestorben waren. Zwei dieser Frauen saßen mit mir regelmäßig im Speisesaal am gleichen Tisch. Teilweise waren diese Frauen bitter, aber auch neidisch und hart urteilend über andere Menschen, die

sie gar nicht kannten. Ich habe bei ihnen aber auch eine soziale Ader beobachtet, die sie Rücksicht nehmen ließ auf Schwache, denen sie bereitwillig halfen; was natürlich ihr Selbstbewusstsein und das Gefühl der Überlegenheit stärkte. Bei den Schlafenden ist die Gefahr der Bosheit und Brutalität sehr groß, vor allem, wenn sie sich angegriffen fühlen, was bei ihrer eher narzisstischen Grundstruktur sehr oft der Fall war. Ich konnte das daran erkennen, wie sie einen psychisch Behinderten ausgrenzten und ihn isolierten und verachteten.

2. Die Opfer

Diese befanden sich entweder im Rollstuhl oder sie gingen sehr mühsam mit Krücken. Ich schätze diese Gruppe auf 4% - 6 % aller Anwesenden. Eine Frau mittleren Alters, die als Einzige in einem elektrischen Rollstuhl saß, einen ziemlich aufgedunsenen, voluminösen Körper hatte und sich ganz an sich zurückzog. Ich nehme an, dass ihr einziges Vergnügen derzeit das Essen war, was man ihr ansah. Die ersten eineinhalb Wochen in der Rehab habe ich kein einziges Mal gesehen, dass sie mit jemandem gesprochen hat, auch nicht am Tisch, wo sie aß. Sie hatte auch mit niemandem Blickkontakt. Nach zwei Wochen beobachtete ich, wie diese verschlossene, dicke Frau im Kaffeehaus im Freien sehr intensiv mit einem älteren Mann sprach und sogar lachte. Sie hatte direkt strahlende Augen, was mich sehr freute.

Ein weiteres Opfer war ein älterer Mann mit grauem Haar im Rollstuhl, mit ständig verschlossenem Gesicht. Er war das Gegenteil zur dicken Frau und hatte nurmehr 48 kg. Einmal saß ich mit einer Kollegin, auch Psychotherapeutin, am Nachmittag im Kaffeehaus und als er vorbeikam, luden wir ihn zu uns an den Tisch, was er mir großem Erstaunen zu Kenntnis nahm. Nach einiger Zeit lachte er mit uns und wurde immer lockerer. Ich hatte den Eindruck, er hatte in seinem Alltag selten, wenn überhaupt, solche Impulse. Nächsten Tag

war aus seinem Gesicht die Verschlossenheit gewichen und er begrüßte mich immer recht herzlich, wenn er mich sah.

Es gibt auch Rollstuhlfahrer, die von einem Verwandten betreut werden oder in der Obhut der Schwestern sind. Diese bleiben unter sich.

3. Die Hellen

Hie und da trifft man einen Menschen mit heller Ausstrahlung. Er ist heiter, locker, hört gut zu, strahlt Zuwendung und Leichtigkeit aus. Genauso war ein Mann, Vater von sechs Kindern, der aussah wie 38 Jahre, aber schon 58 Jahre alt war. Wir saßen zufällig gemeinsam an einem Tisch mit unserem mageren Rollstuhlfahrer und wir beide heiterten ihn so auf, dass er meinte: „So zwei wie ihr es seid, könnte ich gut brauchen.“

Als ich auf meine Gymnastikstunde wartete, bemerkte ich eine junge Frau, die ihrerseits in die Unterwassertherapie gehen wollte. An ihrer Handhaltung bemerkte ich, dass sie meditierte. Schließlich meditiere ich seit über 50 Jahren täglich, da erkenne ich so etwas. Als ich sie darauf ansprach, bestätigte sie meinen Eindruck und wir wollten bei Gelegenheit mehr darüber reden und uns darüber austauschen. Doch diese Gelegenheit ergab sich nicht.

4. Das System

Alle Rehabs, die ich je gemacht habe, und das sind einige, trainieren ausschließlich den Körper. In der bisherigen Beschreibung haben wir aber gesehen, dass viele Menschen psychische Probleme haben, die überhaupt nicht beachtet werden, die aber den Körper und die Genesung beeinflussen. Es gibt teure Privateinrichtungen, die neben dem körperlichen Training auch psychische Gruppenarbeit anbieten. Diese würde den Heilungserfolg fördern; nur müssten diese

Gruppen verpflichtend sein, da die Durchschnittsmenschen von solchen Dingen nichts halten, und die Interaktion zwischen der körperlichen und seelischen Ebene nicht kennen. Es gibt gerade in diesen Einrichtungen viele Depressive, für die ein positiver Sozialkontakt heilend wirkt und so die Körperarbeit unterstützt, wie wir in den bisherigen Beschreibungen gesehen haben. Auch wenn sie sich selbst nicht in die Gruppenarbeit einbringen, würden sie trotzdem in den Gruppen wichtige Impulse bekommen, die vielleicht später ihre Wirkung entfalten.

Dies sind einige Gedanken, die ich mir anlässlich meines dreiwöchigen Rehabilitationsaufenthaltes gemacht habe.

GESUNDHEITSECKE

Frauen sind anders, Männer auch...

Genderpharmazie und -medizin: Auswirkungen für Frau & Mann

Arzneimittel können bei Frauen und Männern ganz unterschiedlich wirken – diese Unterschiede finden heute durch die „Gender Pharmazie“ Beachtung. Im medizinischen Bereich sind geschlechterspezifische Unterschiede schon länger bekannt, sei es im Hinblick auf die Anzeichen von Herzerkrankungen, die Wirkung von Antidepressiva oder im Vorsorgemanagement.

Unterschiedliche Symptome von Erkrankungen bei Frauen und Männern verlangen unterschiedliche Diagnosen, Dosierungen von Arzneien und Rücksicht auf Reaktionen und Nebenwirkungen. So schützt zum Beispiel der Wirkstoff von Aspirin Männer vor

Schlaganfall und Herzinfarkt, während er bei Frauen nicht die gleiche Schutzwirkung zeigt.

Vor allem in drei Bereichen haben Unterschiede schwerwiegende Bedeutung:

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Die höhere Herzfrequenz bei Frauen verlangt eine andere Behandlung von Herzrhythmusstörungen; Medikamente können bei Männern gut wirken, während sie Symptome bei Frauen verschlimmern.
2. Stoffwechsel und Hormone betreffend
3. Psychische Erkrankungen – bei gleichen Beschwerden erhalten Frauen eher psychosomatische, Männer eher organische Diagnosen. 70% aller Antidepressiva werden Frauen verschrieben; die Erkrankung zeigt sich bei Männern anders und bleibt oft unentdeckt.

Für die Apotheke bedeuten diese Beobachtungen, Unterschiede im Medikationsmanagement zu berücksichtigen sowie hinsichtlich geschlechterspezifischer Auswirkungen von Arzneimitteln individuell zu beraten. Denn Frauen sind anders – und Männer auch!

Mag. pharm. Ulrike Zöchling, Hippolyt-Apotheke St.Pölten

Fotoabend mit Prof. Franz Graf

Am 20. Oktober 22 kam der talentierte Fotograf Prof. Franz Graf zu uns in die IDEE um uns seine kreativen Werke vorzustellen. Herr Graf sieht sich selbst als Hobbyfotograf, doch ich muss sagen, seine fotografischen Kunstwerke sind höchst professionell und wir waren alle zutiefst beeindruckt. Durch seine euphorische und sympathische Art, habe ich gleich die Leidenschaft und Begeisterung für seine Arbeit gespürt. Es ist so schön zu sehen, wenn jemand seiner Passion nachgeht und etwas Großartiges daraus macht. Herr Graf besitzt ein unglaubliches Talent die Schönheit in einfachen Alltagssituationen zu erkennen und daraus in Folge faszinierende Bilder zu erschaffen. Es war ein wirklich gemütlicher, amüsanter und informativer Abend, den wir alle sehr genossen haben. Aus seinen schönsten Aufnahmen hat er wunderschöne Kalender für das neue Jahr zusammengestellt, die ich Ihnen als Weihnachtsgeschenkidee nur wärmstens empfehlen kann.

Sophia Jacobs

Wenn auch Sie sich einen Kalender für das neue Jahr bestellen möchten, kontaktieren Sie Herrn Prof. Graf persönlich unter:

f.graf@chello.at

Vortrag und Präsentation
Prof. Graf, außergewöhnlicher Fotograf und Künstler
Donnerstag 23. Feber 2023
18.30 Uhr in der IDEE

Hier ein paar Eindrücke seiner Arbeit:



Ausgaben		2022	2021	2020
Personalkosten, inkl. WGKK,FA	PE	€ 11 387,44	€ 5 057,38	€ 10 928,36
Fahrtspesen am Platz	FT	€ 3 261,33	€ 1 173,95	€ 3 697,98
Allgemeiner Aufwand	AA	€ 4 068,08	€ 2 782,19	€ 8 344,12
Büromaterial	BM	€ 2 033,79	€ 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	€ 10 156,39	€ 2 411,37	€ 10 144,40
Büroausstattung Einzug	AU	€ 760,31	€ 0,00	€ 0,00
Portokosten	PT	€ 965,22	€ 188,08	€ 831,63
Sonstige Werbekosten	SO	€ 0,00	€ 0,00	€ 250,00
Honorare	HO	€ 1 614,04	€ 1 891,50	€ 4 563,51
Ust	DK	€ 194,78	€ 0,00	€ 0,00
Bankspesen	BA	€ 1 007,17	€ 571,19	€ 1 611,84
Summe Ausgaben		€ 35 448,55	€ 14 331,00	€ 41 956,51
Einnahmen				
Seminarbeiträge	SB	€ 8 752,50	€ 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	€ 13 900,00	€ 540,00	€ 25 065,00
So. Einnahmen - Raumvermietung	SE	€ 0,00	€ 167,35	€ 58,80
Summe Einnahmen		€ 22 652,50	€ 3 233,32	€ 39 157,30
GEWINN		-€ 12 796,05	-€ 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!

FRÜHJAHRSPROGRAMM 2023

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. 16. Feber 2023 um 18:00 Uhr

Vortrag
„Die Magie des Augenblicks- Fotografie einmal anders“
mit Prof. Franz Graf
Do. 23. Feber 2023 um 18:30 Uhr

Meditationen

Meditationseinführung

Mit DI Dr. Helga Pražak-Reisinger

Fr. Januar 2023 von 16.00-20.00 Uhr

Kosten: € 100,-

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: € 251,00

4 Meditationsgruppen

mit Prof. Dr. Anneliese Fuchs

***SONNE** jeweils um 18.00 Uhr

16.01.23

30.01.23

20.02.23

06.03.23

***QUELLE** jeweils um 18.00 Uhr

23.01.23

06.02.23

27.02.23

13.03.23

***KRAFTQUELLE** jeweils um 19.00 Uhr

18.01.23

01.02.23

22.02.23

08.03.23

*HERBSTGOLD jeweils um 19.00 Uhr

25.01.23

08.02.23

01.03.23

15.03.23

BUCHREZENSIONEN

Fachbücher

MINDELL Arnold (1989) „Schlüssel zum Erwachen“ Sterbeerlebnisse und Beistand im Koma, WALTER Verlag, Olten und Freiburg im Breisgau, 142 Seiten

Eine Weltsensation für mich. Ein Arzt, der sich ausschließlich mit Koma Patienten beschäftigt und unwahrscheinliche Erkenntnisse hat. Wir glaubten bisher, dass beim Koma die Hirntätigkeit herabgesetzt ist. Das Gegenteil ist der Fall, die Aktivität der Schläfenlappen ist intensiver als im Wachzustand. Es ist jener Bereich im Hirn, der für moralische, ethische und spirituelle Erfahrungen zuständig ist.

Er erinnert mich in seiner Arbeitsweise an Monika Renz, deren Sterbephasen ich im letzten Heft IDEE AKTUELL 27 beschrieben haben. Lassen sie mich das an einem Beispiel demonstrieren. Dieser Arzt arbeitet sowohl in Amerika als auch in Europa und bringt ein sehr charakteristisches Beispiel:

Zitat S. 17

„John, ein Mann über achtzig Jahre, schien an der Grenze seines Lebens nicht mehr weiterzukommen. Er war unfähig zu sterben. Seit

sechs Monaten schwankte er zwischen komatösen und semikomatösen Zuständen hin und her, jammerte immer wieder und schrie. Als ich ihn sah, lag er in seinem Bett im Krankenhaus, stöhnte und schrie etwas, das niemand verstehen konnte. Er beunruhigte die anderen Patienten und die Schwestern.“

Die Schwestern baten nun Dr. Mindell, diesen Patienten zu beruhigen. Und da gleichen sich die Strategien von Monika Renz und diesem Arzt. Beide legen sich neben dem Patienten ins Bett und stellen sich so gut auf ihn ein, dass sie seine Bilder sehen, die er im Koma hat. Sie beschreiben jetzt ganz genau, was sie sehen. Das beruhigt den Patienten, er fühlt sich verstanden und es entsteht eine tiefe Verbindung zum Therapeuten. Bei diesem Mann sah Dr. Mindell Segel eines Schiffes und der Mann beruhigte sich und bestätigte seinen Eindruck. Dann bat ihn der Arzt, in der Kapitänskajüte nahzusehen, wer das Schiff steure. Der Mann meinte, es seien Engel, auch im Untergeschoß seinen Engel, die dort ihre Arbeit machen.

Jetzt fragte der Arzt, wohin das Schiff denn fahre und John meinte auf die Bahamas. Er wolle auch dorthin, denn er habe noch nie einen Urlaub gehabt. Er wolle auf dem Schiff mitfahren. Nach einer halben Stunde, nachdem er eingeschlafen war, stellte die Schwester fest, dass er tot war.

Anneliese Fuchs

HUBER Johannes (2022) „Die vier Quellen der Jugend“ Holistisches Antiaging, edition a Deutschland, 364 Seiten

Prof. Huber hat Theologie und Medizin studiert und war bis 2011 Leiter der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie am Wiener AKH. Er hat uns mit diesem Buch ein wirkliches Geschenk gemacht. Nicht nur, dass er die vier Typen des Alterns beschrieben hat; das Besondere an diesem Buch ist, dass schwierigste moderne wissenschaftliche Erkenntnisse so klar und einfach beschrieben werden, dass sie für Laien nicht nur lesbar sind, sondern Impulse für ein besseres Leben im Alltag geben. Es wird nicht nur komplexeste

moderne Theorie verständlich nahegebracht, sondern in jedem Kapitel sind praktische Tipps und Anweisungen für eine Verbesserung unseres Lebens gegeben, sodass wir automatisch gesünder und damit auch älter werden. Man kann erkennen, dass Wissen, das schon 2000 Jahre alt ist, erst jetzt mit unseren modernen wissenschaftlichen Methoden so aufbereitet wird, dass jeder Gewinn daraus ziehen kann.

Dieses Buch ist nicht da, um gelesen zu werden, sondern es sollte ein Begleiter im Alltag sein, wo man immer nachschlagen kann, was zu verändern ist, um das Ziel eines gesunden und auch glücklichen Alters zu erreichen.

Anneliese Fuchs

BECK Matthias (2012) „LEBEN Wie geht das?“ Die Bedeutung der spirituellen Dimension an den Wendepunkten des Lebens, styria premium, Wien, Graz, Klagenfurt, 203 Seiten.

Der Autor ist 1956 in Hannover geboren, Univ. Prof. Dr. med., Dr. theol. Mag. pharm. Alle diese Studien abgeschlossen, außerordentlicher Universitätsprofessor für Moralthologie und Medizinethik an der Uni Wien. Er ist auch international in Brüssel und im Deutschen Bundestag als Berater tätig.

Genau so breit gefächert ist sein Buch. Man vermisst bei ihm alle Enge; er reißt Horizonte auf und gibt einen großartigen Überblick über die tiefe spirituelle Sehnsucht des Menschen, vor allem dann, wenn er in Not und Abhängigkeit gerät. Er greift auf die Mystiker aller Religionen zurück und belegt mit neuesten Forschungsergebnissen und Studien aus der ganzen Welt diese alten Weisheiten, die uns in völlig neuer Weise zugänglich werden. Ein Buch von erstaunlicher Aktualität, gerade in unserer heutigen Welt der Unsicherheit und Angst. Er zeigt uns den Weg zu den eigenen göttlichen Wurzeln, die

uns ein Leben in Harmonie, Sicherheit und auch Gesundheit gewährleisten. Ich empfehle das Buch all jenen, die sich weiterentwickeln wollen und nach Hilfen im Alltag suchen.

Anneliese Fuchs

KRIMIS

HOLM Line § BOLTHER Stine (2022 3. Auflage) „Gefrorenes Herz“ Kriminalroman, HEYNE Verlag München, 571 Seiten.

Die beiden dänischen Autorinnen schreiben das erste Mal zusammen ein Buch, das ihnen beiden am Herzen liegt. Holm ist mehrfach ausgezeichnete Journalistin und Bolther Fernsehmoderatorin. Der Hintergrund des Buches ist ein Geschehen in den 70er Jahren, wo die dänische Regierung beschlossen hat, Kinder aus Grönland ohne Einwilligung der Eltern nach Dänemark zu bringen. Sie wurden gegen ihren Willen aus ihren Familien gerissen, um sie in Dänemark entweder in Heimen oder bei Zieheltern aufwachsen zu lassen. Diese Kinder konnten nie mehr in ihre Heimat zurückkehren und ihre Eltern sehen, weil sie nach einigen Jahren ihr Muttersprache vergessen hatten. Das ist der Hintergrund des Buches, in dem sich furchtbare Morde abspielen. Ganz langsam erkennt man einzelne Motive wie Rache, Hass und Schmerz; die ihren Ursprung in dieser grausamen Anordnung der dänischen Regierung haben.

Es ist spannend und packend und ich habe den Eindruck, den beiden Autorinnen ist es ein persönliches Anliegen, dieses Vergehen ihrer Regierung, das totgeschwiegen wurde, aufzudecken und den Kindern ein Denkmal zu setzen.

Anneliese Fuchs

POZNANSKI Ursula (2022) „Stille blutet“, Thriller, KNAUR Verlag, München, 395 Seiten

Die Autorin lebt in Wien und auch alle Schauplätze sind da. Sie ist jung, engagiert und ein aufsteigender Stern am Krimi-Himmel. Eine Wiener Nachrichtensprecherin liest vor laufender Kamera, dass sie demnächst ermordet wird. Bevor sie sich bewusst wird, was sie liest, ist es zu spät. Und die Ankündigung wird wahr gemacht. Nach diesem Schema gibt es einige Ankündigungen und die nachfolgenden Morde.

Die Polizei tappt im Dunkeln. Es gibt kein gleiches Muster, das Motiv ist unklar; meist sind es Menschen in der Öffentlichkeit, die eher negative Kritik üben und einen ziemlich fiesen Charakter haben. Das Abtraumhafte besteht darin, dass die Hauptfigur, die völlig unschuldig ist, immer wieder zur falschen Zeit am falschen Ort ist und dadurch als Hauptverdächtiger von der Polizei behandelt wird. Die Sache spitzt sich so zu, dass der unschuldige Hauptverdächtige nicht mehr aus dem Haus gehen kann, weil er überall angefeindet wird.

Das Ganze ist bis zum Schluss enorm spannend und man fiebert förmlich mit dem Hauptverdächtigen mit. Nichts für Personen, die ohnehin schlecht schlafen.

Anneliese Fuchs

GRUND Maria (2022) „Fuchs Mädchen“ Thriller, Penguin Verlag, München, 415 Seiten

Der Roman spielt in Schweden. Die Leiche eines jungen Mädchens wird in einem Steinbruch mit einer Fuchsmaske gefunden. Es folgen noch andere Morde und immer ist eine Tiermaske dabei. Zwei junge Frauen ermitteln und kommen mit der Zeit drauf, dass Jahre zuvor all diese Menschen in einem Jugendlager waren, wo sie diese Masken trugen. Es gibt sogar Fotos davon.

Die beiden Ermittlerinnen stehen unter großem Druck, weil sie kommende Morde fürchten.

Das faszinierende an der Geschichte ist, dass man meint, jetzt löst sich der Knoten und man hat den Mörder.
Die Autorin ist eine Meisterin der Verführung zu falschen Schlüssen.
Das Ende ist überaus überraschend.

Anneliese Fuchs



Schule der Geistheilung®
nach Horst Krohne



**Energetische Geistheilungspraxis
„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

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

