

# Auf die eigenen Energien achten

Besinnungsnachmittag mit Dr. Anneliese Fuchs: Sich nicht runterziehen lassen

**Egg-Großdorf/Vorarlberg** Wie kann man mit Spannungen und negativen Gefühlen umgehen? Die Wiener Psychotherapeutin Prof. Dr. Anneliese Fuchs zog mit ihrem Referat unter dem Titel „Wie gehe ich mit meinen Energien um?“ rund 160 Bäuerinnen zum Besinnungsnachmittag in den Großdorfer Landamansaal.

Gerade Bäuerinnen mit ihrem enormen Arbeitspensum sollten sehr auf ihre Energien achten. „Es geht um Energie, positive Energie.“ Die meisten Menschen, die in der Depression sind, haben nur negative Energien, Schuldgefühle oder Hoffnungslosigkeit. Diese reduzieren wiederum die Energie. Ihre Therapien zielen darauf ab, die Menschen mit positiver Energie aufzuladen. „Sie sollen mal daran denken, dass sie gesund sind, genug Geld, einen Hintergrund und eine ordentliche Familie haben. Seien Sie dankbar für alles, was Sie haben und schauen sie nicht auf das, was sie nicht haben“, deutet Fuchs auf den Weg von der negativen in die positive Schleife. „Wenn jemand Energie hat, kann er verändern, ohne Energie kann er nicht verändern.“

Für das Wohlergehen des Menschen erachtet sie drei Ebenen als ausschlaggebend: die körperliche, die seelische und die geistige. Auf diese Energien zu achten bedeutet, darauf zu schauen, ob es einem gut oder schlecht geht beziehungsweise in welcher Situation es einem besonders gut geht. Allerdings macht es einen Unterschied, ob diese Situation von außen abhängig ist – z. B. dass die Kinder kommen und der Mann freundlich ist – oder von innen. „Denn die meisten Leute sind von ihrer Umgebung abhängig, schaffen sich das Glück nicht selber und passen auch nicht auf ihre Gedanken und Gefühle auf. Wenn der Nachbar noch so grauslich ist, kommt es immer auf mich an, ob ich mich runterziehen lasse oder nicht“, gibt die Referentin ein Beispiel.

Das ist natürlich nicht einfach, zumal man nicht gerade umziehen kann, sondern mit solchen Situa-



Freuten sich sehr über Anneliese Fuchs' wertvolle Impulse für die Bäuerinnen: Andrea Schwarzmann, FL Evy Halder, Bürgermeisterin Theresia Handler, Theresia Schneider (v. l.) mit Anneliese Fuchs (r.).



Auch junge Bäuerinnen ließen sich den Besinnungsnachmittag mit einer exzellenten Referentin nicht entgehen.

tionen leben muss. „Aber man muss wahnsinnig aufpassen, dass man sich nicht vergiften lässt.“ Die meisten Menschen, die sehr unter Spannung stehen, reagieren sich an anderen ab und stecken diese auch mit negativer Energie an. Leider setzt sich dieses Verhalten oft fort. Der Umgang mit negativer Energie ist besonders schwer, wenn es sich um die nächsten Familienmitglieder handelt. „Versuchen sie nicht zu schlucken, aber halten sie erst mal den Mund“, mahnt Fuchs zu überlegter Streitkultur. Am besten ist es, Spannungen körperlich

abzubauen, und seien es nur drei Runden ums Haus. Singen sei die Befreiung schlechthin, überrascht die Referentin.

Eindeutiger Energiefresser ist Stress. Dem kann entgegengewirkt werden, wenn man sich schon am Morgen trotz großen Arbeitspensums Pausen einprogrammiert. Besonders gefährlich können „psychische Vampire“ sein: Menschen, die andere Menschen durch ihre bloße Gegenwart oder ihr Verhalten überdurchschnittlich viel Energie kosten bzw. von ihnen abziehen. Fuchs rät,

ihnen aus dem Weg zu gehen und freundliche Distanz zu wahren. Man könne sich sogar so weit abschirmen, dass man die von manchen Menschen ausgehenden Aggressionen nicht mehr spürt, indem man die Arme vor der Brust verschränkt und den eigenen Solarplexus schützt oder sich im Bewusstsein einen Lichtmantel umlegt.

„Das sind ganz alte, einfache Methoden, die wir vergessen haben, weil wir nicht mehr mit der Spiritualität leben“, bedauert Fuchs die fehlenden spirituellen Kräfte in der heutigen Zivilisation.

„Wenn der Kopf mit negativer Energie voll ist, wird man irgendwann krank“, warnt sie. Negative Energie sollte abgeleitet werden. Aber wie? Wasser ist ideal, und sei es nur eine Dusche nach einem anstrengenden Besuch. Reinigungsrituale gibt es schließlich in allen Kulturen. Natürlich kann man sich auch seinen Kummer von der Seele reden, falls es einen geeigneten Zuhörer gibt. Wenn nicht, ist Aufschreiben eine Form, Belastendes rauszulassen, bevor es zu gären anfängt.

Positive Energien können von drei Ebenen bezogen werden: Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Man sollte auf seine Gedanken achten und den Tag beim Aufwachen mit positiven Gedanken beginnen, nicht zuerst an das denken, was alles zu tun ist oder was an Unliebsamem bevorsteht. Diese negative Energie zieht sich in den ganzen Tag hinein und frisst Energie. Dagegen lösen positive Gedanken positive Gefühle aus, die laut Fuchs reine Energiespender sind. Freude und Zufriedenheit sind positive Gefühle, auch Stolz auf die Leistungen, die man vollbracht hat. Aufzupassen gilt es mit Gefühlen wie Wut, Aggression, Hass, Gier oder Angst; letzteres ist der größte Energiefresser. Als Handlungen, mit denen man dagegen setzen kann, empfiehlt Fuchs vor allem die heilsame Kraft der Natur. Bei einem langen Spaziergang – alleine! – in unverfälschter Natur fallen Spannungen, Ängste und Aggressionen ab.

Im Hier und Jetzt zu leben und den Augenblick zu genießen, ermuntert Fuchs ihre Zuhörerinnen zum Schluss.

Anette Gerhold