

Anneliese Fuchs, Begründerin der Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung (IDEE), im Gespräch

„Sind Impulsgeber für Gesundheit und Lebensfreude!“

Im März 2009 gründete die Gesundheits- und Wirtschaftspsychologin Anneliese Fuchs, die auch Autorin zahlreicher Bücher und ehemaliger Vorstand der Raiffeisenlandesbank NÖ-WIEN ist, die Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung (IDEE). Die im 18. Wiener Gemeindebezirk ansässige Schulungseinrichtung versteht sich als Impulsgeber für die Persönlichkeitsentwicklung und unterstützt ihre Klienten bei der Entwicklung ihrer sozialen Kompetenz. Das Angebot (Seminare, Vorträge, Coachings/Supervisionen und Einzelberatungen) richtet sich speziell an Führungskräfte, willkommen sind aber alle Menschen, die sich weiterentwickeln möchten. Die Raiffeisenzeitung sprach mit der Gründerin.



Bild: Boris Schmitt/Pixelio

Mittels Meditation werden die Seminarteilnehmer an ihre ureigenen Kraftquellen herangeführt. Der Prozess wird von ausgebildeten Psychologen begleitet.

Was ist die Idee hinter der Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung (IDEE)?

Fuchs: Im Vordergrund unserer Arbeit steht die Förderung Gesunder und die Stärkung der positiven Anteile im Menschen. Wir – ich arbeite mit einem Team von Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen zusammen – verstehen uns als Impulsgeber für Gesundheit und Lebensfreude, geben Anstöße zur Persönlichkeitsentwicklung. Um ein Beispiel zu nennen: Viele der Menschen, die zu uns kommen, haben

Der Focus des Angebots liegt auf der psychologischen Schulung. Analysiert werden aber auch das Bewegungsverhalten und die Ernährungsgewohnheiten. Im Rahmen der lebensbegleitenden Meditationsgruppen wird die spirituelle Dimension in die Entwicklung der sozialen Kompetenz einbezogen. Dabei geht es darum, zu unseren inneren Kräften vorzudringen, um diese für uns nutzbar zu machen.

Wer ist die Zielgruppe?

Fuchs: Prinzipiell richtet sich unser Angebot an alle Menschen, die sich weiterentwickeln oder verändern möchten. Zielgruppe sind aber insbesondere Führungskräfte wie Manager, Ärzte, Rechtsanwälte und Richter oder leitende Angestellte. Derzeit gibt es nur wenige Institutionen, die die Förderung der Persönlichkeit von Menschen in leitenden Positionen forcieren. Ein Unternehmen läuft aber nur dann gut, wenn das Team möglichst reibungslos zusammenarbeitet. Das ist allerdings nur möglich, wenn die Führungskräfte ihre persönlichen Stärken und Schwächen klar erkennen, kommunikationsfähig sind und mit Konflikten umgehen können.

Im Vordergrund unserer Arbeit steht die Förderung Gesunder und die Stärkung der positiven Anteile im Menschen.

Anneliese Fuchs

Begründerin der Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung (IDEE)

das Gefühl, dem Schicksal ausgeliefert zu sein. Mit der Zeit merken sie aber, dass das nicht so ist und gehen oft mit dem Entschluss weg: Ja, jetzt beginne ich eine Ausbildung! Oder: Jetzt suche ich mir einen neuen Job! Das heißt, sie beginnen selbst Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Zudem unterstützen wir unsere Klienten bei der Entwicklung ihrer sozialen Kompetenz. Unsere Klienten lernen sich selbst besser kennen, lernen ihre eigenen Stärken wertzuschätzen, aber auch die Schatten der eigenen Persönlichkeit wahrzunehmen und zu integrieren.

Sie beziehen in Ihren Seminaren und Schulungen Körper, Seele und Geist gleichermaßen mit ein...

Fuchs: Die Idee dahinter ist, dass alle drei Ebenen zusammen wirken. Depressionen können zu Appetitlosigkeit zu führen. Bewegungsmangel wirkt sich auf das seelische Wohlbefinden aus. Das Spirituelle wird in unserer Gesellschaft überhaupt vernachlässigt. Ich glaube, dass eine wirklich effiziente Ausbildung des Menschen alle drei Ebenen umfassen muss.

Ein Seminar beschäftigt sich auch mit den verschiedenen Charaktertypen. Welche sind das? Und was lernt man in diesem Seminar?

Fuchs: Nach dem Psychoanalytiker Fritz Riemann gibt es vier Charakterstrukturen, die ich wie folgt umbenannt habe: den kühlen Denker, den unbestechlich Gerechten, den warmen Menschenfreund und den bunten Vogel. Dabei ist aber wichtig zu wissen, dass jeder Mensch, aber auch jedes andere System – ob nun Betrieb, Familie, Gruppe oder Staat – alle vier Grundmuster besitzt und auch entwickeln soll. Oft ist es aber so, dass ein Aspekt sehr stark und ein anderer kaum entwickelt ist. In unserem Seminar erfahren die Teilnehmer, wo es Defizite, bisher zu wenig beachtete Fähigkeiten und Potenziale oder auch Unausgewogenheiten gibt.

Sie bieten auch ein Märchenseminar an. Worum geht es dabei?

Fuchs: Märchen sind ja nicht für Kinder geschrieben worden, sondern bilden – wie auch Mythen – eine uralte Psychologie. In Märchen wer-

den Muster des Zusammenlebens und der Persönlichkeitsentwicklung durch „erzählte Bilder“ symbolhaft verschlüsselt. Damit nutzt man ein Prinzip der Wahrnehmungspsychologie, denn Bilder und Symbole prägen sich leichter in

Ein Unternehmen läuft nur dann gut, wenn die Führungskräfte ihre persönlichen Stärken und Schwächen klar erkennen, kommunikationsfähig sind und mit Konflikten umgehen können.

unser Unbewusstes ein und entfalten dort ihre Botschaft an die Seele. In unseren Seminaren verwenden wir zum Beispiel „Hans im Glück“ für Lebenslaufanalysen, „Die Schöne und das Biest“ um Beziehungsfallen oder „Frau Holle“, um eine gelungene spirituelle Entwicklung aufzuzeigen.

Sie haben eine Meditationsform entwickelt, die tiefenpsychologische und spirituelle Techniken miteinander verbindet...

Fuchs: Freud und die klassische Psychologie, in der ich ausgebildet bin, lehnen die Religion und die Spiritualität ab, weil sie meinen, dass der Mensch sich einen Glauben bastelt, weil ihn seine Ängste und die Bedrohungen der Welt sonst übermannen. Der Glaube sei sozusagen ein Schutzschild für Schwache und Ängstliche. Das ist aber reiner Unsinn, denn in allen Religionen gibt es eine Jahrtausende alte mystische Tradition. Ich war jahrelang in der esoterischen Szene unterwegs und habe dort Wissen über Techniken gesammelt, mit denen man rasch zu diesen

spirituellen Wurzeln kommen kann. Wir haben ein enormes Kraftpotenzial in uns. Bezieht man diese inneren Quellen mit ein, ist die Hilfe tiefgreifender und man kommt auch viel schneller zum Ziel.

Wird mit der Esoterik nicht auch viel Missbrauch betrieben?

Fuchs: Entwickelt man nur seine spirituellen Kräfte, ist das natürlich zu wenig, weil diese Kräfte, wenn die Seele nicht ausbalanciert ist, sogar Schaden anrichten können. Andererseits ist aber die Psychoanalyse alleine auch zu wenig, denn das ist ein viel zu langwieriger Prozess. Niemand hat heute die Zeit, sieben Jahre lang dreimal die Woche zum Therapeuten zu gehen. Wir sparen unseren Klienten also auch Zeit und Geld.

Wie sehen Ihre Meditationsseminare aus?

Fuchs: Es werden spirituelle Techniken wie die „Licht-Organ-Übung“, „geführte Meditationen“ oder „Schamanenreisen“ in einer einfachen Form praktiziert. Das Besondere dabei ist, dass wir unsere Klienten auch psychologisch begleiten.

Meditation ist ein Weg zum Unterbewusstsein. Dabei werden auch negative Dinge früher oder später von selbst an die Oberfläche des Bewusstseins geschwemmt. Als Trainerin versuche ich, die Teilnehmer anzuregen, sich

Niemand hat heute die Zeit, sieben Jahre lang dreimal die Woche zur Psychoanalyse zu gehen.

Anneliese Fuchs

Begründerin der Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung (IDEE)

diesen Impulsen zu stellen – was nicht immer leicht ist. Die Meditierenden sollen den Zusammenhang zwischen ihrem Verhalten, ihren Einstellungen und ihrem Schmerz erkennen. Es ist bedeutsam, dass ihnen dämmert, dass sie ihre Situation auch verändern können.

Welche Rolle spielt Spiritualität in ihrem eigenen Leben?

Fuchs: Ich meditiere seit Jahrzehnten täglich. Für mich spielt die christliche Spiritualität eine sehr große Rolle, ich bin eigentlich von einer katholischen Nonne in diese Dinge eingeführt worden. Allerdings verfügt die katholische Kirche über keine guten Meditationstechniken, alles bleibt im Kopf, Meditation ist jedoch ein körperlich-seelisches Geschehen. Also habe ich begonnen, mich Therapeuten zu suchen, die sich mit dem christlichen, katholischen Gedankengut verbinden lassen.

Gibt es auch eine Altersgrenze bei Ihren Angeboten?

Fuchs: Man kann diesen Weg jederzeit beschreiten, auch wenn man bereits fünfzig oder sechzig ist. Ich hatte beispielsweise eine Krebs-Patientin, die noch mit sechzig ihre Lebenseinstellung grundlegend verändert hat, wieder gesund und ein lebensfroher Mensch geworden ist, was sie vor ihrer Erkrankung nie war. Freud sagt, dass man nur bis 42 eine Psychotherapie machen kann, aber das ist falsch.

Interview: Eva Pakisch

Nächste Termine:

1180 Wien, Teschnerg. 33/3/7;

Vortrag: „Die Innere Scheidung und ihre segensreiche Wirkung“: Anneliese Fuchs wendet eine alte spirituelle Methode an, um blockierende Strategien aufzulösen.
Do, 20. Mai 2010, 19.00 h

Meditationseinführungskurs: Eine völlig neue Kombination von psychologischen Informationen und meditativen Praktiken. Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten, Einstellungen und Reaktionen werden bewusst gemacht.
Fr, 28. Mai 2010, 16.00 h bis ca. 20:00 h (Anneliese Fuchs)
Fr, 10. September 2010, 16.00 h bis ca. 20:00 h (Elfriede Schallert)

Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation: Seminarziel ist das Aufzeigen der Kommunikationsmöglichkeiten und -muster

entsprechend der verschiedenen Charakterstrukturen nach F. Riemann und eine Erweiterung des Kommunikationsstrategien.
Fr, 8. Oktober, 2010, 16.00 h bis 20.00 h
Fr, 9. Oktober, 2010, 09.00 h bis 17.00 h
Leitung: Anneliese Fuchs, Co-Trainerin: Margit Wurz

3143 Pyhra, Pfarrheim;

Frauenmeditation
Fr, 30. April 2010, 19.00 h bis 21.00 h
Fr, 11. Juni 2010, 19.00 h bis 21.00 h

Bibelmeditation
Fr, 7. Mai 2010, 19.30 h bis 21.30 h
Fr, 18. Juni 2010, 19.00 h bis 21.30 h

Männermeditation
Fr, 21. Mai 2010, 19.00 h bis 21.00 h

Weitere Informationen unter www.idee.co.at