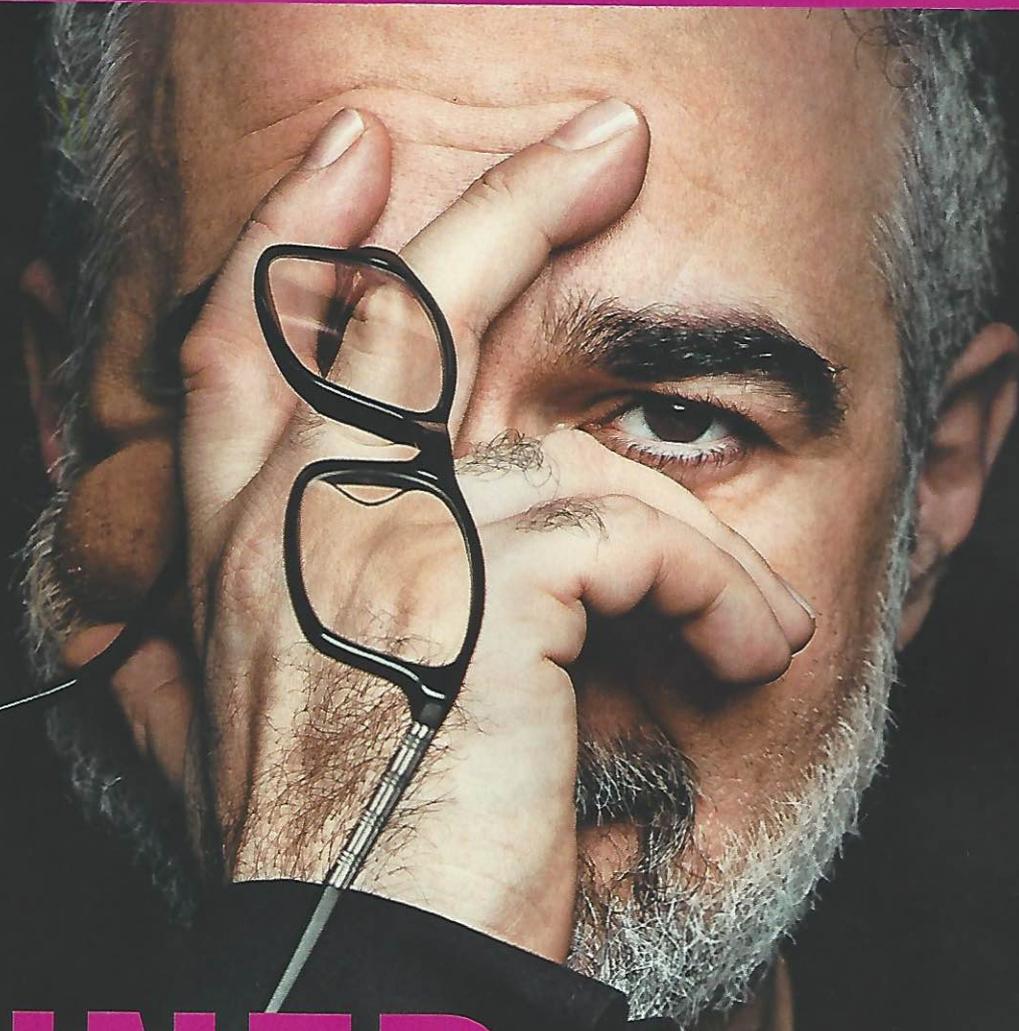


# woman

- MICHAEL NIAVARANI
- VIKTOR GERNOT
- HANS SIGL
- KARL HOHENLOHE
- BERNHARD AICHNER
- KLAUS EBERHARTINGER
- HANS-PETER HUTTER
- CÉSAR SAMPSON
- ALI MAHLODJI



# MÄNNER ÜBER FRAUEN!

Österreichische Post AG, MZ, 0220/022654 M  
2N Medien Holding GmbH, Tabakstraße 13,  
1100 Wien, Beleguren an Postfach 100, 1050 Wien



0457806023



# WIE VIEL HALTEN WIR EIGENTLICH AUS?

Veränderungen, Krisen, Schicksalsschläge: Das Leben geht oft nicht gerade zimperlich mit uns um – momentan ist es noch komplizierter. **JE FLEXIBLER UND BELASTBARER WIR SIND,** desto eher werden wir mit den Herausforderungen fertig. Aber Resilienz fällt nicht vom Himmel. Nur wer sich Problemen stellt, bereit ist, Dinge auch mal zu ertragen, kann daran wachsen. Unsere Expertin weiß mehr.



**D**as mögen wir gar nicht, dass uns das Heft aus der Hand genommen wird. Dass wir durch eine Veränderung plötzlich in einer Situation sind, deren Ausgang offen ist. „Aus Angst vor der Ungewissheit bleiben wir dann oft lieber in Verhältnissen, die uns unzufrieden und unglücklich machen“, weiß Coachin Majda Moser. Sei es eine Beziehung, ein Job, eine familiäre Verpflichtung. Häufig fragt das Leben aber gar nicht lang, ob uns etwas Neues recht ist oder nicht – und dann stehen wir da. Wie reagieren auf Kündigung, Verlassenwerden, eine Krise?

„Die Gefühle annehmen und analysieren“, rät die Expertin zur einzigen nachhaltigen Option, „sich nicht als Opfer sehen, nicht allen anderen die Schuld zuweisen.“ Nur wer bereit ist, schwierige Dinge auch anzunehmen, kann an Herausforderungen wachsen, flexibler und widerstandsfähiger werden. Majda Moser spricht aus Erfahrung: Mit 16 kam sie ganz allein von Slowenien nach Österreich, hielt sich mit Hilfsjobs über Wasser. Das Schicksal meinte offenbar, sie besonders vielen Prüfungen unterziehen zu müssen. Heute hat die Mutter eines erwachsenen Sohnes einiges erreicht, vor allem ihr Ziel, ihr Wissen als Coachin weitergeben zu können. „Vergeuden Sie Ihre Kräfte nicht damit, über unabänderbare Dinge nachzugrübeln, stellen Sie sich die wichtigste Frage überhaupt: ‚Was ist das Schlimmste, das mir passieren kann?‘“, rät die Mediatorin und Konfliktberaterin, spezialisiert auf Achtsamkeit und Resilienz. Wir baten sie zum Talk.

**„HEUTE WEINE ICH NICHT MEHR AUS KUMMER, SONDERN AUS STOLZ UND FREUDE.“**

*Warum können wir eigentlich gar so schlecht mit Veränderungen umgehen?*

MOSER: Wir haben Angst vor dem Unwissen. Das Alte kennen wir schon, auch wenn es nicht gut ist. Ich erlebe in meiner Praxis etwa Klienten, deren Beziehung nur mehr eine Qual ist. Aber sie trauen sich nicht, eine Veränderung herbeizuführen, malen sich aus, dass sie dann allein, einsam sind, weniger

Geld haben, nicht gut zurecht kommen würden. So bleiben viele in Situationen, mit denen sie unzufrieden sind, anstatt den Schritt hinaus zu wagen. Auch wenn er etwas viel Besseres als das Gewohnte bringen könnte.

*Kann Ungewissheit nicht auch spannend sein?*

MOSER: Für unser Unbewusstes meist nicht. Ungewissheit ist das Gegenteil von Sicherheit und macht uns deshalb Angst. Wir würden die Dinge lieber selbst kontrollieren, planen können. Aber Ungewissheit gehört zum Leben dazu. Es wäre wichtig, zu lernen, sie auszuhalten. Ob es den Job betrifft, die Beziehung, die Gesundheit ... Es gibt auf nichts eine Garantie. Wir schlafen viel besser, wenn wir Dinge auch mal auf uns zukommen lassen können. In Zeiten wie diesen ist das mehr denn je gefragt.

*Aber wie bekomme ich meine Befürchtungen in den Griff? Bleiben wir bei dem Beispiel, sich aus einer unglücklichen Beziehung nicht befreien zu können ...*

MOSER: Die Fragen sind: Was hält mich, warum kann ich das nicht beenden? Gibt es alte Ängste, und wenn ja, woher kenne ich die? Habe ich mich vielleicht schon einmal verlassen gefühlt? Wann war das, und wie bin ich damit umgegangen? Habe ich die Empfindung verdrängt? Alles, was wir verdrängen, wird nicht weniger, sondern verstärkt sich. Und pfuscht uns dann in Form von alten Ängsten in unsere Entscheidungen hinein. Die wichtigsten Fragen aber sind: Was will ich wirklich? Was ist mein Ziel? Und was ist das Schlimmste, was mir passieren kann?

*Das nimmt einem auf jeden Fall schon viel von der Hilfllosigkeit, oder?*

MOSER: Genau. Was ist das Schlimmste, und wie kann ich dem die Stirn bieten? In unserem angedachten Fall könnte das Ziel ein freieres, selbstbestimmteres und zufriedeneres Leben sein. Und das Schlimmste, was passieren kann: dass ich in Zukunft für mich allein verantwortlich bin, mich selber zu versorgen habe, mich eventuell etwas einschränken, etwa in eine kleinere Wohnung ziehen muss. Wenn Kinder da sind, sind die Probleme noch vielfältiger. Schaffe ich das? Und was brauche ich dazu? Wo kann ich Hilfe von außen bekommen,

und was kann ich, etwa mit einer Therapie, von innen aufbauen? Mehr Vertrauen in mich selbst etwa, mehr Zuversicht ganz generell.

*Manche scheinen diese Zuversicht gepachtet zu haben. Andere sehen gern alles schwarz. Woran liegt das?*

MOSER: An der Grundsubstanz, die wir haben. Manche sind schon als Kinder bestärkt worden: Du schaffst das! Du bist was wert! Das wurde von ihnen als Überzeugung abgespeichert. Andere wurden abgewertet und trauen sich daher weniger bis gar nichts zu. Wichtig



**„Ungewissheit gehört einfach zum Leben dazu, und es wäre wichtig, zu lernen, sie auszuhalten.“**

MAG. MAJDA MOSER, MEDIATORIN UND KONFLIKTBERATERIN, ÜBER EINE UNSERER GRÖSSTEN ÄNGSTE

ist aber dann, das für sich zu erkennen. *Wir haben bisher über Veränderungen gesprochen, die man sich zutraut oder nicht, manchmal jedoch fragt einen das Schicksal ja gar nicht. Da crasht einfach etwas Unerwartetes mitten ins Leben ...*

MOSER: Wenn so etwas passiert, habe ich zwei Möglichkeiten: Ich kann mich in Selbstmitleid und in die Opferrolle flüchten. Oder ich kann die Herausforderung annehmen. Nur wenn ich es schaffe, schlimme Dinge auszuhalten, werde ich belastbarer, resilienter. Widerstandskraft muss man sich erarbeiten, die fällt leider nicht vom Himmel.

*Man könnte jetzt meinen: Leichter gesagt als getan. Aber Sie wissen wirklich, wovon Sie reden. Sie mussten unter anderem den Tod ihres zweiten Sohnes verkraften, der mit elf Stunden starb. Wie schafft man das?*

» MOSER: Ja, wie schafft man das? Ich habe mir erlaubt, zuerst im Schmerz zu verweilen, Kraft zu sammeln, aber nicht hängen zu bleiben. Die Gefühle, die nach einschneidenden Ereignissen aufkommen, sollen nicht verdrängt, sondern angenommen werden. Verdrängen kostet viel Kraft, die ich für andere Dinge besser brauchen kann. Wenn ich etwa wütend bin, dann dazu stehen, meinen Zorn laut hinausschreien. Sonst kann er schnell zu einer chronischen Aggression werden, die uns auch selbst vergiftet. Aber, wie gesagt, irgendwann loslassen, nicht hängen bleiben.

*Wie geht das am besten?*

MOSER: Wichtig ist, Verantwortung zu übernehmen. Ich hab nichts davon, die Schuld für mein Unglück auf andere zu schieben. Es bringt letztlich auch nichts, zu jammern und zu klagen, zu fragen, warum ich? Das zieht einen nur immer mehr runter. Wenn man sein Leben wieder selber in die Hand nimmt, fühlt man sich nicht mehr hilflos, sondern selbstbestimmt. Mir ist es zeitweise auch gar nicht gut gegangen, ich habe nicht nur ein Mal am Sinn von allem gezweifelt. Was mir letztlich geholfen hat? Mich an meine Lebensziele zu erinnern. Ich hatte schon als Jugendliche den Traum, mit Menschen zu arbeiten. Ihnen genau in solchen Situationen zu helfen, wie sie mir auch passiert sind. Das hat mich unglaublich motiviert. Den Tod meines Sohnes habe ich in mein Leben integ-

**„Ich hab nichts davon, die Schuld für mein Unglück auf andere zu schieben.“**

MAJDA MOSER  
ÜBER VERANTWORTUNG

riert. Er fehlt mir noch heute. Aber ich hab es aushalten können und konnte weiterleben. So entsteht Resilienz.

*Sie mussten ja noch öfter eine große Portion Widerstandskraft aufbringen. Sie hatten einen unverschuldeten Autounfall mit Folgen, Ihr Mann hat Sie verlassen ...*

MOSER: Ja, ich kann Ihnen sagen, wie das Leben stinken kann, wenn man in der Kacke sitzt. (*schmunzelt*) Nach dem



## SOFORTHILFE GEGEN ÄNGSTE

**Mit unseren Übungen können Sie Stressgefühlen gleich entgegenwirken. Plus: ein Club, der unterstützt.**

**Bewusstes Atmen.** Mit dieser Übung im Stehen oder Sitzen können Sie plötzlich aufkommenden Angst- oder Stressgefühlen entgegenwirken. Legen Sie Ihre Hände flach auf den Bauch und formen Sie mit Daumen und Zeigefingern ein Dreieck um den Nabel. Atmen Sie vier Sekunden tief in den Bauch ein, er sollte sich spürbar anheben. Halten Sie nun den Atem an, zählen Sie bis vier, danach wieder vier Sekunden lang ausatmen. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie innere Ruhe spüren.

**Wolkenübung.** So lassen Sie Ihre Ängste weiterziehen: Atmen Sie mehrere Male tief ein und aus. Stellen Sie sich nun eine große Wolke vor. Platzieren Sie Ihre Ängste auf dieser. Dann schicken Sie die Wolke davon, stellen sich vor, wie sie vorbeizieht. Schauen Sie ihr nach, bis Sie verschwunden ist. Bedanken Sie sich bei Ihren Ängsten für die Chance, sich durch sie weiterzuentwickeln.

**Willkommen im Club.** Einsamkeit und Angst sind genauso wie neue wirtschaftliche Lösungswege Hauptthemen in der jetzigen Krise. Weil man gemeinsam vieles leichter bewältigen kann, hat Majda Moser den Club WIR (Wirksam, Inspirierend, Resilient) gegründet. Via Zoom tauschen sich ein Mal pro Monat mehrere Teilnehmer, unterstützt vom therapeutischen Input der Expertin, aus.

[majda-moser.com, club-wir.at](http://majda-moser.com, club-wir.at)

Unfall vor vielen Jahren war ich teilweise gelähmt und in der Invaliditätspension. Und was hab ich gemacht? Das Studium „Mediation und Konfliktmanagement“ abgeschlossen, mehrere Diplome im Rahmen meiner Ausbildung erlangt, ich hab das Institut für Bioenergetik in Wien gegründet, meine Praxis eröffnet und schreibe gerade an meinem fünften Buch mit dem Titel: „Aus eigener Kraft!“. Ich hab jahrelang keinen freien Tag gehabt, hatte Schulden, hab um fünf Uhr früh für meinen Sohn gekocht, damit er nach der Schule ein frisches Essen hat. Er hat inzwischen zwei Studien abgeschlossen und ist glücklich verheiratet. Aber jetzt genug von mir. (*lacht*)

*Aber nicht genug von Ihren Erfahrungen! Sie beschäftigen sich ja seit Jahrzehnten*

**„Wichtig ist, sich einzugestehen: Ich habe gerade eine Scheißangst.“**

MAJDA MOSER  
RÄT ZUR KONFRONTATION

*vor allem auch mit dem Thema Angst. Haben dazu auch ein Buch geschrieben. Was möchten Sie bewirken?*

MOSER: Angst kann uns überall begegnen. Im Alltag, in der Arbeit, in Beziehungen. Wieder meine Aufforderung: Nicht verdrängen, sonst kann eine Spirale entstehen, mit Angst vor der Angst usw. Wichtig ist, sich einzugestehen: Ich habe eine Scheißangst. Am besten das ein paar Mal laut aussprechen. Oft äußert sie sich nur in Beklemmungen, dann muss ich mich bewusst fragen: Kenne ich das Gefühl schon? Woher? Vielleicht von einer Schularbeit, bei der ich versagt und mich nicht nach Hause getraut habe? Welche Botschaft hat dieses Gefühl für mich? Wo genau fühle ich überhaupt was? Wie geht es mir? Achtsamkeit nennt man das. Indem wir den wahrgenommenen Gefühlen, Ängsten, Gedanken eine wertfreie Haltung entgegenbringen, können wir den Prozess der Selbstabwertung unterbrechen. Wertfrei bedeutet, dass sich Betroffene nicht dafür verurteilen, wenn sie ihre negativen Gefühle und Ängste erkennen. Der Inhalt der Gedanken ist nicht gleichbedeutend mit der Person.

## HIER & JETZT

*Das klingt schon so, als wäre zumindest in hartnäckigeren Fällen die Anleitung eines Profis gefragt.*

MOSER: Dazu würde ich raten. Freunde, denen man sich anvertraut, sind geneigt zu beschwichtigen. Brauchst ja keine Angst haben, das wird schon wieder und so weiter. Das hilft aber nicht wirklich. Ich zum Beispiel ermutige meine Klienten, die an Klaustrophobie leiden, sich vor den Aufzug zu stellen und laut zu sagen: Ich habe Angst, ich habe Angst. Dann lasse ich sie mit dem Aufzug runterfahren. So stellen sie sich ihren Ängsten.

*Und das steigert die Belastbarkeit?*

MOSER: Ja. Denn alles, was ich bewusst löse und was ich schaffe, stärkt mich. Gibt mir mehr Sicherheit und Selbstwert. (siehe auch Kasten links)

*Wenn es um Ängste geht, ist ja die Corona-Krise ein bisher nie da gewesener Auslöser. Menschen fürchten um ihre Gesundheit, ihre Jobs und ihre Geschäfte.*

*Und sie fürchten auch um ihre Beziehungen, die nun größeren Belastungen ausgesetzt sind.*

MOSER: Das ist alles sehr, sehr hart. Existenzangst ist eine der schlimmsten Ängste, keine Frage. Ich habe auch nicht für alles eine Lösung parat. Aber eine Selbstanalyse zu machen, ist auch hier ein wertvolles Mittel. Wo stehe ich? Wo kann ich Hilfe kriegen? Wo kann ich hin? Wenn ich etwa mein Restaurant zusperren musste, was könnte ich stattdessen planen? Ein kleineres Lokal mit besonderem selbst gebackenen Kuchen zum Beispiel? Oder anderen Spezialitäten? Einfallsreichtum ist gefragt. Viele Menschen sind im Moment sehr wütend. Aber Wut geht auch nach innen und zerstört uns, wie ich schon sagte. Fragen Sie sich, was Sie mit dieser Kraft besser machen können! Nützen Sie sie zur Neuorientierung und Strukturierung. Nicht in die Probleme gehen, sondern in die Lösungen. Und was Beziehungen betrifft: Viele sind es nicht gewohnt, so nah beieinander zu sein, wie es sich durch Kurzarbeit und das Home Office oft ergeben hat. Hier ist mehr denn je Achtsamkeit gefragt: Was

fühle ich, warum fühle ich das, und wie kann ich damit umgehen? Wenn ich mir selbst achtsam begegne, kann ich das auch mit anderen machen. Zur besseren Bewältigung von Angst, Einsamkeit und Mutlosigkeit hab ich übrigens den Club WIR gegründet. In Diskussionen, Workshops und Coachings werden via Zoom oder Skype gemeinsam Wege aus der Krise erarbeitet. (siehe Kasten links) *Eine Krise kann ja auch tatsächlich eine Chance sein!*

MOSER: Unbedingt. Wenn man bereit ist, Erfahrungen anzunehmen, akzeptiert, dass man auch mal scheitern darf, geht man gestärkt daraus hervor. Was ich einmal bewältigt habe, kann mich beim nächsten Mal viel weniger schrecken. Ich kann nur von mir selber sagen: Ich habe früher oft geheult, weil mein Leben nicht grad einfach war. Heute weine ich auch noch manchmal, aber meist aus Stolz und Freude über das, was ich erreicht habe. Ich bin tatsächlich ein zufriedener Mensch.

MIRIAM BERGER ■



# Lern JETZT, damit du morgen alles schaffst.

Entdecke über 35.000 Kurse  
zur Aus- und Weiterbildung  
auf [wifi.at](http://wifi.at)



NEUE CHANCEN  
**#schaffenwir**  
Für einen Job

WIFI. Wissen Ist Für Immer.