

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP THEMA
Kabarettistin und
Psychiaterin
Regina Hofer im
Interview

Achten Sie auf sich!

HEFT 12/01 DEZEMBER 2023 | JÄNNER 2024 € 3,-

SPRUNGGELENK GEBROCHEN

Warum rasch operiert
werden muss

WENN ELTERN SICH TRENNEN

Den Kindern die
Schuldgefühle nehmen!

EINFACH MAL GANZ STILL SEIN

Geräusche auszublenden,
ist ein wunderbares Erlebnis

DER BAUCH FÜHLT AUCH

**BEFINDLICHKEITSSTÖRUNGEN, MAGENWEH,
SODBRENNEN? STOPP! JETZT ZÄHLT DER GENUSS**

9 024700 260015 12

Öffnen wir unsere Herzen!

Nachdem ich 25 Jahre lang zu Weihnachten eine kostenlose Beratungshotline zum Thema Einsamkeit und Enttäuschung angeboten hatte, wurde ich am 25. von einem Mann angerufen und gebeten, ihm einfach zuzuhören. Er war komplett entsetzt und fassungslos, was ihm am Heiligen Abend passiert war. Er erzählte, dass ihm sein Schwager unter den Christbaum verpackt in einer Schachtel Exkremte geschenkt hat.

Eine 65-jährige Frau hat mir erzählt, dass sie der Tochter zu Weihnachten Geld geschenkt hat, die Tochter ihr das Geld in den Mund gestopft und sie gezwungen hat, das Geld zu essen.

Solche schlimmen Geschichten könnte ich leider unzählige erzählen. Nach einer Radiosendung hat mich ein Herr angerufen und geweint. „Vor zwei Jahren ist meine Frau an Krebs gestorben. Letztes Jahr hat sich meine Tochter um 17 Uhr verabschiedet und ist bei einem Autounfall tödlich verunglückt. Mir ist einfach nicht zum Feiern zumute.“ Ich habe ihm zugehört, seinen Schmerz wahrgenommen, ihm Tipps im Umgang mit dem Leid gegeben. Für mich war die Freude sehr groß, dass ich ihn beruhigen konnte und ihm eine Brücke bauen konnte.

Ich habe sehr oft ein „Dankeschön“ bekommen. Zum Beispiel hat mir ein Priester aus Kärnten am Heiligen Abend gesagt: „Sie helfen so vielen Menschen, ich frage mich – wer hilft Ihnen, wer ist für Sie da?“ Er sagte mir „Gott schütze Sie, Sie haben Ihr Herz am richtigen Fleck“ – das war mein Weihnachtsgeschenk.

Nicht verdrängen – aufarbeiten!

Schon zu Silvester wird das alles verdrängt und man denkt sich, dass es nächstes Jahr anders sein muss. Dafür muss man sich seelisch auf das Fest der Freude vorbereiten, indem man auch die Trauer mitnimmt und schlechte Gefühle nicht ignoriert. Auch zu Weihnachten müssen die Trauer und der Verlustschmerz Platz haben.

Wenn Sie schon die Adventzeit dafür nützen, Ihren Schmerz anzuschauen, sich seelisch gut darauf einzustellen, dann er-



sparen Sie sich am Heiligen Abend und auch zum Jahreswechsel die emotionale Explosion.

Es ist wichtig, dass wir gerade jetzt keine Masken aufsetzen, sondern unsere Herzen öffnen und uns empathisch und gütig zeigen! Und uns vornehmen, ohne alte Lasten Weihnachten und das neue Jahr zu feiern. ♥



Mag. Majda Moser ist
Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.