

# Mutmacher für das Leben

Der Alltag funktioniert, Termine werden abgehakt, Gespräche geführt. Aber irgendwo dazwischen schleicht sich ein Gefühl ein, als hätte das Leben seine Farbe verloren. Wir sind anwesend – aber wir „brennen“ nicht.

Für das Leben zu brennen bedeutet nicht, jeden Tag in Euphorie zu verfallen oder permanent im Rampenlicht zu stehen. Es bedeutet, eine innere Glut zu spüren, die uns auch in schweren Zeiten trägt. Dieses Feuer ist leise und beständig. Es wärmt, wenn Kälte und Zweifel anklopfen. Es ist das „Ja“ zum eigenen Weg, auch wenn der ungerade ist.

## Jeder Mensch erlebt auch Tiefen

Krankheit, Trennungen, Verluste, finanzielle Sorgen, Momente des Scheiterns. Aber genau dort, wo wir glauben, alles sei zu Ende, liegt oft der Beginn von etwas Neuem. In den Rissen der Vergangenheit keimt die Saat der Zukunft.

Viele Menschen denken, Leidenschaft entstehe ausschließlich aus Erfolg oder Glück. In Wahrheit wächst sie oft in der Dunkelheit. Wer Schmerz kennt, weiß, wie kostbar ein Funke Hoffnung ist. Und wer gelernt hat, nach jedem Sturz wieder aufzustehen, trägt eine Stärke in sich, die niemand von außen geben kann.

Für das Leben zu brennen heißt, sich selbst treu zu bleiben, auch wenn das Umfeld anderes erwartet. Es bedeutet, mutig Entscheidungen zu treffen – manchmal auch gegen den Strom.

## Das Feuer lässt sich nähren

Durch kleine Schritte, durch bewusstes Atmen, durch das Zulassen von Freude, selbst in Zeiten der Unsicherheit. Ein Gespräch, ein Spaziergang im Regen, das Aufschreiben eines lange verdrängten Traums – all das sind Zündfunken.

Und es braucht Pflege. Wer immer nur funktioniert, erstickt die Glut. Deshalb ist es so wichtig, sich Pausen zu erlauben, sich selbst zuzuhören, den eigenen Körper

zu spüren. Das innere Feuer brennt nicht heller, wenn wir uns überfordern. Es brennt heller, wenn wir im Einklang mit uns selbst leben.

## Den Funken nähren

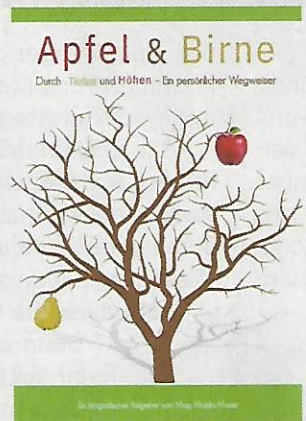
Vielleicht lesen Sie diese Zeilen gerade in einer Phase, in der Ihr Feuer schwach scheint. Dann seien Sie sich gewiss: Auch wenn Sie es kaum spüren, es ist da! Sie müssen nicht heute alles verändern. Ein einziger, ehrlicher Schritt reicht, um den Funken zu nähren.

Lassen Sie uns brennen, nicht verbrennen. Lassen Sie uns leuchten, nicht blenden. Denn wer für das Leben brennt, schenkt der Welt Wärme – und zeigt, dass wahre Stärke darin liegt, immer wieder neu zu beginnen.

Mein neues Buch: **„Apfel & Birne. Durch Tiefen und Höhen – Ein persönlicher Wegweiser“** ist im R. G. Fischer Verlag erschienen.

ISBN: 978-3-8301-1987-6

Mit persönlicher Widmung unter **office@majda-moser.com** um 24,90 Euro (inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten) bestellbar. ❤️



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





# **GESÜNDER** **Leben**

www.gesünderleben.at

**TOP THEMA**

Die neue  
Körperwelten-  
Ausstellung:  
Gesundheit im 21.  
Jahrhundert

Achten Sie auf sich!

HEFT 12|01 DEZEMBER 2025 | JÄNNER 2026\* € 3,90

## **KRANK IM URLAUB**

Den Erholungskiller können  
Sie mit unseren Tipps  
verhindern

## **STECKENPFERD**

Hobbys beugen  
Depressionen vor und  
machen Spaß

## **HOROSKOP**

Guter Jahresabschluss,  
toller Neubeginn? Auf das  
Sternzeichen kommt es an

# **ZEIT ZUM KUSCHELN!**

**WIE WIR JETZT DAS HERZ SCHÜTZEN, DIE STIMMUNG  
HEBEN UND DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN**