

Nicht ins out befördern lassen, sondern einfach schwul sein Beratung für Bi- und Homosexuelle im Institut für Bioenergetik

Homosexualität: Weil es neben gesellschaftlicher Aufklärung und Toleranz, auch um individuellen Mut geht, berät und begleitet Majda Moser – Sexualpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin – Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transgender-Personen auf ihrem Weg zum persönlichen und offiziellen Coming-out.



Für Majda Moser gilt: Wir haben das Recht auf eigene Entwicklung, auf eigene Bedürfnisse, auf Entfaltung der eigenen Person. Wir haben Recht auf das Leben, und dass wir unseren Lebensweg so bestimmen, wie es für uns richtig ist.

© Dominik Hammer

Pressefotos zum Download unter
www.bioenergetik.at

Weils leider nicht immer Wurst ist

Es ist ein aufgeklärtes und tolerantes Bild, das die Welt von Österreich seit Conchita Wursts Song Contest-Sieg hat: „Es ist toll, dass in der Öffentlichkeit menschliche Vielfalt Platz hat und besprochen wird. Doch das nimmt nicht den Druck einzelner, die sich zum Beispiel zu ihrer Homo- oder Bisexualität bekennen wollen“, weiß Majda Moser, Leiterin des Bioenergetischen Instituts Wien. Es sei ein Weg vieler Überlegungen, durchwachsen von Befürchtungen bis hemmenden, krankmachenden Ängsten. Seit 25 Jahren beobachtet sie in ihrer Beratungspraxis, welchen großen Einfluss sexuelle Energie auf Gesundheit und Intimbeziehungen nimmt. Sie weiß auch, welche Folgen blockierte sexuelle Energie haben kann. Ihr begegnen Menschen, die aus Scham und Angst ihre Sexualität verdrängen, sogar in heterosexuellen Beziehungen leben, und das oft über Jahrzehnte. „Aus Angst vor Ablehnung, nehmen Menschen körperliche Beschwerden und seelisches Leid in Kauf. Das soll nicht sein!“ Die Therapeutin begleitet Menschen auf ihren Weg des Coming-Outs: vor sich selber sowie vor Familie, Freunden, Arbeitgeber und Kollegen.

Nie zu jung oder zu alt fürs Coming-out

Das Erkennen der eigenen Sexualität ist Teil des Selbstfindungs-Prozesses. „Dabei geht es ums Akzeptieren, ansonsten läuft man Gefahr, das Leben mit einer falschen Identität zu führen“, warnt Moser. Das innere Coming-out ist der erste Schritt, bevor man sich öffentlich zu seiner Sexualität bekennt. Und diesen Prozess begleitet Majda Moser.



Methode-Majda-Moser: Gefühlen mehr Raum geben

Majda Mosers Methode Betroffenen zu helfen, kombiniert Gesprächstherapie mit Körperarbeit – der Bioenergetik nach Alexander Lowen. Wesentlich ist das Lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen. Denn Gefühle sind der beste Garant für physische und psychische Gesundheit. Ihre Achtsamkeit hilft, mit Emotionen im eigenen Interesse richtig umzugehen, „denn sonst ist man Spielball der eigenen Gefühle und damit nicht zu einer sachgerechten und vernünftigen Aktion oder Reaktion fähig“.

Bioenergetik – Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper

Die Bioenergetik als physio-psychische Technik basiert auf der Arbeit des Psychoanalytikers Wilhelm Reich (1897-1957) und dessen Schüler Alexander Lowen, der als Begründer der Bioenergetik gilt. Die Bioenergetik ist eine therapeutische Methode, die dem Mensch hilft, wieder zum physischen Körper zurückzufinden, damit sich das Leben möglichst weitgehend auskosten lässt.

Zur Person Majda Moser

Die ausgebildete Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin sowie Sexualpädagogin Majda Moser leitet seit 1990 das Bioenergetische Institut in Wien. Ihre Methode kombiniert Erfahrungen und Wissen aus über 25 Jahren Beratungs- und Seminarpraxis basierend auf den Grundlagen der Bioenergetik. In Symposien und Seminaren setzt sie sich mit Themen wie Glück und Einsamkeit auseinander und bringt mit ihren Büchern praktische Tipps, wie sich Energie und Wohlbefinden im Leben steigern lassen. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit und ist regelmäßig im Radio sowie Fernsehen zu Gast. Im Frühjahr 2014 wurde sie mit den Wirtschaftspreis Alsergrund ausgezeichnet. Seit 2015 ist sie Integrationsbotschafterin bei „Zusammen Österreich“, eine Initiative des Bundesministeriums für Europa, Integration und Äußeres. In der Fachgruppe Lebens- und Sozialberatung der Wirtschaftskammer Wien steht sie als Gruppenleiterin den SexualberaterInnen zur Seite.

Ihre Ratgeber „Zurück zur Freude – Statt einsam wieder lebensfroh“ erschien 2008 im Kneipp-Verlag und „Visionen zum Glück – Der Weg zu mehr Lebensfreude“ 2013 im echomedia-Verlag.

Bioenergetisches Institut Wien

Majda Moser
Sechsschimmelgasse 4/9, A 1090 Wien
Tel.: +43 (01) 3101333
Mobil: +43 (0) 664 35 68 048
mail@bioenergetik.at
www.bioenergetik.at

Majda Moser steht als Vortragende zur Verfügung. Buchungs-Anfragen über

Bernd Ahrens
+43 (0) 660 67 70 253
bernd@ahrens.co.at