



Singlebells: Einsame Weihnachtsfeiertage müssen nicht sein Mit dem 7 Punkte-Katalog verbringen Singles eine stimmungsvolle Zeit

Majda Moser – Leiterin des Bioenergetischen Instituts Wien und langjährige Lebens- und Sozialberaterin – weiß, dass Einsamkeit für viele Menschen in Österreich ein leidvoller Gefühlszustand ist. Feiertage bergen ein großes Einsamkeitspotential besonders für Menschen ohne Partner oder Familie. Der beste Garant für gut verbrachte Feiertage ist Vorbereitung. Wie diese vonstattengehen kann, zeigt Majda Moser anhand eines 7 Punkte-Katalogs. Ihre Hotline steht auch heuer wieder vom 24. bis 26. Dezember Menschen in Not offen.



Majda Moser
Foto: © Dominik Hammer

Pressefotos zum Download unter
www.bioenergetik.at

Die Adventzeit wird als die stillste Zeit im Jahr beschrieben und Weihnachten als das Fest der Familie. Für viele Menschen ist Weihnachten tatsächlich eine stille Zeit, ein Gefühlszustand macht sich bemerkbar: Einsamkeit. Was unter dem Jahr vielleicht leichter gelebt wird, rufen gerade Feiertage schmerzhaft ins Bewusstsein, der Wunsch nach Zugehörigkeit. „Einsamkeit ist keine Frage der Gesellschaftsschicht und kein geschlechterspezifisches Phänomen, Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen“, sie durchzieht die gesamte Gesellschaft schildert Majda Moser, seit 26 Jahren Leiterin des Bioenergetischen Instituts in Wien. „Für Menschen, die ohne Partner oder einer liebevollen Familie leben, stellen die Weihnachtsfeiertage eine emotionale Herausforderung dar“, weiß die Initiatorin zahlreicher Symposien, Seminaren und Vorträgen zum Thema Einsamkeit.

Einsam versus Alleinsein

Wichtig bei der Einsamkeit ist, die Unterscheidung zum Alleinsein, verweist Majda Moser: „Alleinsein ist ein gesuchter temporärer Rückzug eines Einzelnen von anderen Menschen, der jederzeit beendet werden kann.“ Die Grenze zwischen Alleinsein und Einsamkeit sei allerdings fließend. „Die Einsamkeit beginnt dort, wo wir zu leiden beginnen, wo wir uns nicht mehr verstanden fühlen, wo wir uns einem Zustand, den wir nicht wollen, ausgeliefert sehen, und wir hilflos und passiv darauf



warten, dass andere uns erlösen“, die Bioenergetikerin ruft zu Eigenverantwortung auf, denn den Weg in die Einsamkeit wähle man immer selbst.

Mit 7 Punkten zum stimmungsvollen Weihnachten

Der 7 Punkte-Katalog nach der Methode Majda Moser zeigt, wie sich Singles auf die Weihnachtsfeiertage vorbereiten können:

1. Überlegen Sie, was sie selbst verändern können.
2. Erkennen und benennen Sie Ihre eigenen Gefühle. Ist es Angst, Traurigkeit, Wut? Nur Sie selbst können wissen, was Sie innerlich bewegt. Die Benennung schafft Klarheit.
3. Vorstellung ist die stärkste Kraft: Stellen Sie sich genau vor, wie Sie heuer Weihnachten verbringen wollen und gestalten Sie Ihren Wunsch aus.
4. Kontaktieren Sie gegebenenfalls rechtzeitig Bekannte, Freunde, Familie; Sprechen Sie Ihre Wünsche klar aus, um gehört zu werden. Niemand kann Gedanken lesen!
5. Niemand muss an Weihnachten alleine sein – es gibt zahlreiche Veranstaltungen, die besucht werden können. Informieren Sie sich rechtzeitig!
6. Vielleicht ist es auch die Zeit für eine schöne Reise, die Sie selbst auf die Beine stellen, oder in einer organisierten Reisegruppe erleben.
7. Treffen Sie eine klare Entscheidung. So fühlen Sie sich stärker!

Hilfe im Notfall: Hotline über die Feiertage

Wie in den Vorjahren wird Majda Moser über die Weihnachtsfeiertage wieder eine Hotline für Menschen in Not einrichten. Kostenlos berät sie jene, die dringend Hilfe benötigen. Vom 24. bis 26. Dezember 2016 ist die Lebens- und Sozialberaterin unter +43 (0) 664 3568048 erreichbar.

Zur Person

Majda Moser ist Bioenergetikerin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, leitet seit 1990 das Bioenergetische Institut für ganzheitliche Bioenergetik. In Symposien und Seminaren setzt sie sich mit Themen, die zu einer ausgewogenen Balance zwischen Körper, Geist und Seele führen, auseinander und bringt mit ihren Büchern praktische Tipps, wie sich Energie, Wohlbefinden und Glückseligkeit im Leben steigern lassen. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit, ihre drei „Symposien gegen Einsamkeit“ fanden regen Zuspruch und sie ist regelmäßig im Radio sowie Fernsehen zu Gast. Im Frühjahr 2014 wurde Majda Moser mit dem Wirtschaftspreis Alsergrund ausgezeichnet. Ihr 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

Sechsschimmelgasse 4/9, A 1090 Wien

Tel.: +43 (01) 3101333, Mobil: +43 (0) 664 3568048

mail@bioenergetik.at | www.bioenergetik.at