



Eine wissenschaftliche Arbeit
zur Methode Majda Moser
verfasst von:

Majda Moser

Wien

2015

Zusammenfassung

Vor 25 Jahren habe ich mich in meiner Praxis in Wien selbstständig gemacht. Meine Klienten leiden in erster Linie an physischen Schmerzen, die sich medizinisch nicht diagnostizieren und therapieren lassen.

Ich habe mich Jahre lang der Bioenergetik nach Alexander Lowen gewidmet. Das Kernstück seiner Lehre ist das Konzept, dass der Körper negative Erfahrungen in den Muskeln abspeichert und in Stresssituationen abrufen, was sich durch körperliche Beschwerden – meist Rückenschmerzen oder Migräne – äußert. Um diese Schmerzen behandeln zu können, müssen die Erfahrungen gelöscht werden. Dafür bedarf es einer sowohl körperlichen, als auch mentalen Behandlung des Klienten. Durch die Bioenergetik habe ich mich selbst behandeln können, als die Medizin an ihre Grenzen gestoßen war. Ich wollte mein Wissen erweitern und nutzen, um ebenso Betroffenen zu helfen. In diesem Bestreben besuchte ich viele Seminare und Ausbildungen, die mich in meiner Arbeit beeinflussten. Kombiniert mit meiner jahrelangen Erfahrung in der Praxis, entwickelte ich schließlich die Methode Majda Moser.

Ich konnte die Einsamkeit als Ursache vieler körperlichen Beschwerden beobachten, weshalb ich diese Problematik weiter in die Öffentlichkeit bringen möchte.

Aufbauend auf die Methode Majda Moser habe ich weiters das Gericht coaching entwickelt, mit dem ich Angeklagte körperlich und mental auf ihr Verfahren vorbereite.

Die vorliegende Arbeit beschreibt meinen Werdegang, sowie die Entwicklung der Methode Majda Moser und liefert einen Einblick in meine Arbeitsweise.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
1 Motivation zur Entwicklung der eigenen Methode.....	4
1.1 Kindheit und persönliche Schicksalsschläge.....	4
1.2 Eigentherapie durch Bioenergetik.....	5
1.3 Spezialisierung auf Einsamkeit und Gerichtscoaching.....	5
2 Problematik Einsamkeit: bekannt aber tabuisiert.....	6
2.1 Einsamkeit in der Wissenschaft bereits ein etabliertes Thema.....	6
2.2 Ursachen- statt Symptombekämpfung.....	7
2.3 Einsamkeit in der Wirtschaft.....	8
2.4 Tabuthema Einsamkeit.....	9
3 Gerichtscoaching.....	10
3.1 Verständnis von Angstzuständen und Panikattacken.....	10
3.2 Mentales und körperliches Coaching bei Angst vor Gerichtsverfahren.....	12
4 Entwicklung der METHODE MAJDA MOSER als Kombination aus jahrelanger Erfahrung und Ausbildung.....	13
4.1 Durch stetige Fortbildung von der Bioenergetik zur METHODE MAJDA MOSER.....	13
4.2 Wie funktioniert die METHODE MAJDA MOSER	14
5 Praktische Anwendung der METHODE MAJDA MOSER.....	18
5.1 Fallbeispiel 1: Einsamkeit in der Partnerschaft.....	18
5.2 Fallbeispiel 2: Einsam vor Gericht.....	19
6 Die Grenzen der Methode Majda Moser und ein Ausblick auf die Zukunft..	20
6.1 Ergänzung statt Ersetzen der Schulmedizin.....	20
6.2 METHODE MAJDA MOSER als Präventivbehandlung.....	21
6.3 Weiterentwicklung: Behandlung von Menschen in Untersuchungshaft und Tabubruch beim Thema Einsamkeit.....	21
7 Quellenverzeichnis.....	23
8 Anhang.....	23
9 Eidesstattliche Erklärung.....	52

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulin verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

1 Motivation zur Entwicklung der eigenen Methode

1.1 Kindheit und persönliche Schicksalsschläge

Nach meiner Geburt am 7.6.1952 in Rogašovci bin ich in ärmlichen Verhältnissen im Slowenien der 50er Jahre aufgewachsen. Einsamkeit und die damit verbundenen Ängste (Verlust- Versagens- und soziale Ängste), sowie Gewalt im Elternhaus waren an der Tagesordnung. Um dem schweren Alltag zu entkommen, flüchtete ich mich in Visionen über die Zukunft. Dabei handelte es sich allerdings nicht um kindliche Tagträumereien, sondern vielmehr waren es bereits konkrete Vorstellungen, was ich im Leben erreichen möchte. Es war mir schon immer klar, dass ich später mit Menschen arbeiten und ihnen helfen werde.

Aus mir heute unerklärlichen Gründen zog es mich nach Wien. Vorstellung ist die stärkste Kraft und so habe ich mit gerade mal 15 Jahren den Entschluss gefasst und bin nach Wien gezogen. Es folgten schwere Zeiten der Eingewöhnung, aber mir war kein Weg zu weit, keine Arbeit zu schwer und kein Aufwand zu groß, denn ich hatte klare Ziele vor Augen.

Ich verlor meinen zweiten Sohn Christian elf Stunden nach seiner Geburt. Es folgte die schlimmste Zeit meines Lebens, geplagt von schweren Depressionen. Das Trauma ließ alle verdrängten Erfahrungen und Ängste aus der Kindheit wiederkehren. Die Liebe zu meinem Sohn Andreas und der Wille, meinen Visionen nachzugehen, stärkten mich ungemein.

Gerade als es endlich wieder bergauf ging, trafen mich die nächsten Schicksalsschläge. Mit 28 wurde ich mit Unterleibskrebs diagnostiziert, woraufhin mir die Gebärmutter operativ entfernt wurde. Kein Jahr später hat mein Mann und Vater meines Sohnes uns verlassen. Zurück blieb nichts als Einsamkeit und Schulden. Allerdings schweißte diese Zeit mich und meinen Sohn noch enger zusammen und gemeinsam überstanden wir die schwere Phase.

1982 folgte dann der erste Schritt zur Verwirklichung meiner Träume. Ich begann als Heimhilfe in

der Wiener Volkshilfe zu arbeiten. Die Arbeit brachte mich zwar näher an mein Ziel, bedürftigen Menschen zu helfen, sollte aber ursprünglich nur als mein Einstieg in die Branche dienen. Ein verheerender Autounfall machte mir jedoch auch hier einen Strich durch die Rechnung. Die Folgen waren Beeinträchtigung der rechten Gesichtshälfte und Lähmung meiner rechten Hand. Ärzte konnten mir nur bedingt helfen und so war ich mit 36 Invaliditätspensionistin. Diesen Zustand wollte und konnte ich als allein erziehende Mutter nicht akzeptieren. Mein Wille, mir selbst zu helfen, war noch nie so stark.

1.2 Eigentherapie durch Bioenergetik

Durch Zufall stieß ich auf ein Buch von Alexander Lowen. Seine Kernaussage, dass der Körper traumatische Erlebnisse nicht vergisst, sondern man diese aktiv löschen muss, ließ mich nicht mehr los. Ich wusste, dass sich meine Lähmung nicht medikamentös behandeln ließ und so widmete ich mich zunehmend der Bioenergetik. In meinem Drang nach Wissen und der Hoffnung, mich damit selbst therapieren zu können, besuchte ich Seminare und las mich tiefer in die Materie ein. Mehrmals täglich machte ich meine Übungen und stellte rasch fest, dass sich mein körperlicher Zustand verbesserte. Nach nur einem halben Jahr hatte ich keine Beschwerden mehr, sogar die Lähmung meiner Hand gehörte der Vergangenheit an.

Familie, Bekannte und Freunde waren von meiner Genesung überwältigt und spätestens hier war klar, dass ich mein erlangtes Wissen und meine eigenen Erfahrungen nutzen möchte, um anderen Menschen zu helfen.

1.3 Spezialisierung auf Einsamkeit und Gerichtscoaching

Die positiven Reaktionen und der gewaltige Zulauf motivierten mich schließlich, ein großes finanzielles Risiko einzugehen indem ich mich selbstständig machte. Vor 25 Jahren eröffnete ich meine Praxis, in der ich bis heute praktiziere. Die meisten meiner späteren Klienten waren zuvor in ärztlicher Behandlung und galten als medizinisch abgeklärt. Dennoch litten sie unter körperlichen Beschwerden wie Rückenproblemen und Migräne, sowie rheumatischen Schmerzen und Magen-Darm Problemen. Ich habe sehr früh erkannt, dass die Symptombekämpfung der falsche Weg ist, um langfristig beschwerdefrei zu bleiben. Da klinische Ursachen bereits ausgeschlossen wurden, konzentrierte ich mich auf die Vergangenheit des Klienten, denn Erfahrungen machen uns zu dem, was wir sind.

Es dauerte nur wenige Jahre, um ein großes Thema als Ursache für chronische Beschwerden feststellen zu können: die Einsamkeit. Um Betroffenen noch besser helfen zu können, habe ich mich intensiver mit eben dieser auseinandergesetzt, sodass sie heute zu meinen Spezialgebieten

gehört.

Ein weiteres Gebiet, in dem ich mich etabliert habe, ist das von mir entwickelte Gerichtscoaching. In Verbindung mit der Einsamkeit habe ich viel mit Ängsten und Panikattacken der Klienten zu tun. Die Auswirkungen dieser Symptome kann man bei Angeklagten vor Gericht ebenfalls beobachten, sie zeigen sich unter anderem durch Schweißausbrüche, Blässe und Stottern. All diese Anzeichen wirken sich oft negativ auf den Verlauf der Verhandlung aus. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Person schuldig ist oder nicht. Der sowohl psychische, als auch körperliche Druck, der während eines Verfahrens auf einem liegt, wird häufig unterschätzt.

Meine Klienten behandle ich nach der METHODE MAJDA MOSER, die ich speziell mit Bezug auf das Thema Einsamkeit und Gerichtscoaching im Folgenden erläutern werde.

2 Problematik Einsamkeit: bekannt aber tabuisiert

2.1 Einsamkeit in der Wissenschaft bereits ein etabliertes Thema

Das Wort Einsamkeit beschreibt ein Phänomen, bei dem jemand die Anzahl an sozialen Kontakten und deren Intensität als gering empfindet und unter dieser Situation leidet. Es sagt jedoch nichts darüber aus, ob jemand tatsächlich einsam im Sinne von alleine ist. Oft werden Einsamkeit und Alleine sein fälschlicherweise gleichgesetzt. Das hat der amerikanische Wissenschaftler Killeen bereits 1998 in seiner Arbeit erkannt¹. Er beschreibt die Einsamkeit als eine „Epidemie der modernen Gesellschaft“. Auch fast 20 Jahre später kann ich dieses Phänomen beobachten. Ich traue mich sogar zu sagen, dass die Anzahl der Betroffenen steigt und es heute schlimmer ist denn je.

Ich habe die Beobachtung gemacht, dass es dabei keine Rolle spielt, wie alt man ist oder wie viel Geld man verdient. Auch geschlechterspezifisch kann ich keine Unterschiede vermerken. Ich habe Klienten aus allen Altersgruppen, allen Schichten und sowohl Frauen, als auch Männer.

Frau Prof. Dr. Anneliese Fuchs (Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie) meint: Einsamkeit betrifft „grundsätzlich jeden, unabhängig von Alter, sozialer Schicht und Geschlecht.“² Weiters meint sie, dass es selbstständige, beruflich engagierte Frauen ihrer Erfahrung nach, besonders schwer haben. Für Männer ist es ihrer Meinung nach leichter, weil sie sich Ablenkung in Vereinen oder bei Stammtischen holen, oder Hobbies haben, bei denen sie Gesellschaft haben. Die Gründe

¹ Killeen, C. (1998), Loneliness: an epidemic in modern society. Journal of Advanced Nursing, 28: 762-770

² Neuer & Neubauer GmbH: Einsamkeit – was ist das? In:
http://www.meinthema.com/de/themen_themald=15 (12.07.2015)

sieht sie in der Entwicklung unseres sozialen Verhaltens: Während sich früher der Alltag noch hauptsächlich miteinander in Großfamilien abspielte, verbrachten Menschen immer mehr Zeit alleine im Büro und am Computer. Kommunikation findet zunehmend mittels einer Tastatur statt und wir vergessen, wie man Beziehungen aufbaut und diese auch hält.

Dieser Meinung sind auch Julianne Holt-Lunstad und Timothy Smith von der Brigham Young University Utah. Sie befürchten, dass wir versuchen, unser reales soziales Leben durch eine Vernetzung über Social Media zu ersetzen. Für das Fachmagazin *PLoS Medicine* haben die Forscher Daten aus 148 Studien, die im Durchschnitt siebeneinhalb Jahre gedauert haben, mit über 300.000 Menschen aus mehrheitlich westlichen Ländern analysiert und statistisch ausgewertet³. Die Ergebnisse sind erschreckend, aber in meinen Augen keineswegs überraschend. Einsame Menschen haben ein statistisch nachgewiesenes höheres Sterberisiko als sozial aktive Menschen. Verglichen haben sie es mit Risiken wie Alkoholmissbrauch, schwerer Fettsucht oder dem Konsum von 15 Zigaretten pro Tag. Die Ergebnisse der Meta-Analyse bestätigten ebenfalls, dass alle Alters- und Berufsgruppen betroffen sind. Daher fordern die beiden Amerikaner auch in ihrem Artikel, dass die Gesundheitsbehörden das soziale Befinden bei der Vorsorge miteinbeziehen und dieses fördern, denn die Auswirkungen werden schlichtweg unterschätzt.

2.2 Ursachen- statt Symptombekämpfung

Es wurde viel über das Thema Einsamkeit geforscht, in der Hoffnung, sie empirisch erfassen zu können. Dass ein Problem vorherrscht, ist also bekannt. Die Auswirkungen werden auch zunehmend klarer. Die Herausforderung liegt nun in der Bekämpfung. Anzeichen wie Depressionen und chronische Erschöpfung werden häufig medikamentös therapiert und dadurch unterdrückt. Physische Beschwerden werden meist gar nicht mit Psyche in Verbindung gebracht, sondern separat behandelt, was in vielen Fällen nur zu einer vorübergehenden Heilung führt.

Ich gehe mit der METHODE MAJDA MOSER auf die Suche nach der Ursache der Symptome. Ich konnte dadurch unzähligen Klienten helfen, gesund zu werden. Die Einsamkeit spielt dabei eine wiederkehrende Rolle. Ein entscheidender Punkt auf der Suche nach der Ursache der Einsamkeit ist oft mangelnde Selbstsicherheit. Fehlende Anerkennung in der Gruppe oder der Familie, oftmals durch Streit oder Misserfolg ausgelöst, führt zu einem immer weiter reichenden Rückzug, der schließlich in der Einsamkeit endet.

Viele Menschen in festen Beziehungen erkennen ihre Einsamkeit nicht, weil sie einen Partner an ihrer Seite haben. Ich habe durch die Arbeit mit meinen Klienten die Erfahrung gemacht, dass

³ Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

gerade diese Menschen besonders häufig von der Einsamkeit betroffen sind.

Zwischenmenschliche Probleme und Vorfälle werden nicht kommuniziert, sondern für sich behalten. Der Körper sucht einen Ausweg und wird krank. Die Flucht in die Krankheit ist eine Flucht vor dem Defizit an Anerkennung, Zuwendung und Liebe. Die Krankheiten sind dabei keineswegs Einbildung, vielmehr leiden die Betroffenen tatsächlich an körperlichen Beschwerden. Die Symptomatiken dienen als willkommener Rettungsanker, um die Aufmerksamkeit des Partners wiederzugewinnen. Derartige Symptome, häufig Migräne oder Rückenschmerzen, werden dann jedoch nicht mit der Einsamkeit in Verbindung gebracht und daher nicht in ihrer Ursache behandelt. Einsamkeit ist eine Erscheinung, die durch ein immer mehr werdendes Gegeneinander statt Miteinander ihren Platz in unserem Leben findet. Um diesen Zustand zu brechen, lade ich auch meist den Partner ein, um die Entwicklung bei der Behandlung selber beobachten zu können und die Kommunikation in der Beziehung zu fördern.

Bei der Behandlung der Einsamkeit ist es wichtig, sich diesen Zustand einzugestehen und Einsamkeit zu erkennen, um sie dann besiegen zu können.

2.3 Einsamkeit in der Wirtschaft

Auslöser der Einsamkeit sind oftmals die Angst vor fehlender Wertschätzung und Anerkennung auf der einen Seite, sowie zunehmender Erfolgsdruck und Konkurrenzkampf auf der anderen. Dies schlägt sich immer mehr in Symptomen wie Depression, Flucht in den Alkohol oder Verspannungen nieder.

Einsamkeit in verantwortungsvollen Positionen habe ich besonders bei Klienten erkannt, die die Firma oder das Unternehmen der Eltern übernommen haben. Vielen fehlte in der Kindheit der Zugang zu ihrem Vater, da er aus beruflichen Gründen nur wenig Zeit hatte. Wenn es dann zur Übernahme kommt, hat der Betreffende große Angst, die Eltern zu enttäuschen. Die Arbeit wird zur Priorität, um dem Vater nachzueifern und alle anderen Bedürfnisse, vor allem sozialer Art, werden hinten angestellt. Aus Angst, nicht wertgeschätzt zu werden, wird die Unsicherheit nicht angesprochen und der Betreffende gräbt sich weiter ein.

Diese Angst vor einer Bloßstellung, wenn man über seine Versagensangst spricht, habe ich auch bei Menschen beobachtet, die sich selbstständig machen wollen. Aus eigener Erfahrung mit dieser Aufgabe weiß ich, wie belastend diese Situation ist. Zwar ist das Angebot an Hilfgeldern und Mentorenprogrammen stark gestiegen, eine körperliche Vorbereitung auf die Zukunft und Aufarbeitung der Vergangenheit ist aber nach wie vor nicht gegeben.

Der hohe Leistungsdruck, die belastenden Arbeitszeiten und die große Verantwortung besonders in Berufen mit hohem Einkommen führen nach meinen Beobachtungen immer häufiger in die

Einsamkeit, um dem Job gerecht zu werden. Diese Einsamkeit wird verschwiegen und der Betroffene ignoriert das Problem so lange wie möglich. Anstatt über das eigene Befinden zu reden, wenden sich viele dem Alkohol zu. Im Schlimmsten Fall führt dies zum Burnout-Syndrom, was eine vorübergehende Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat, die den Betroffenen auf seinem Karriereweg schwer beeinflussen kann. Die Einsamkeit in der Wirtschaft darf daher nicht missachtet werden, sondern bedarf früher Erkennung und Behandlung.

2.4 Tabuthema Einsamkeit

Über Einsamkeit wird in unserer Gesellschaft wenig gesprochen. Die meisten meiner Klienten kommen erst zu mir, wenn körperliche Beschwerden sie plagen, denn diese sind herzeigbar. Auch die Scham steht häufig im Weg. Ein Top-Manager beispielsweise will sich nicht eingestehen, dass er einsam ist, wenn die Firma gut läuft, nachdem er sich für die Karriere gänzlich von seinen Freunden abgewandt hat.

Die Problematik der Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft noch nicht salonfähig. Das muss dringend geändert werden.

Im Jahr 2008 habe ich daher zum ersten Mal ein Symposium gegen Einsamkeit initiiert und organisiert (vgl. Anlage 1). Erstmals wurde in Österreich den Betroffenen sowie Interessierten damit ein öffentlicher Zugang zur Thematik geboten. Auch über die österreichischen Grenzen hinaus fand das Symposium Anklang, da es zu dem Zeitpunkt in Europa einzigartig war. Es war ein großes Wagnis und mein erster und wichtigster Schritt, das Tabuthema Einsamkeit öffentlich zu machen. Die hohe Besucherzahl (360 Besucher) bestätigte meine Beobachtungen, dass sehr große Nachfrage nach mehr Aufklärung und Hilfe zu dem Thema besteht.

Vortragende waren neben mir Dr. Hans Joachim Fuchs (Arzt für Allgemeinmedizin und Familienmedizin, psychosomatische Medizin und Arbeitsmedizin), Marlies Matejka (Leiterin der Telefonseelsorge Wien), Brigitta Etzelstorfer (klientenzentrierte Psychotherapeutin, Paartherapeutin, Bildungsreferentin und systemische Familien- und Gestaltberaterin) und Mag. Karin Isak (klinische Psychologin und Psychoonkologin und Leiterin des Beratungszentrums der Wiener Krebshilfe). Ziel des Symposiums war es, die Thematik weiter in die Öffentlichkeit zu rücken und die vielen offenen Fragen aus unterschiedlichen professionellen Perspektiven zu beantworten. Der Zulauf war überwältigend, es herrschte internationales Interesse. Noch Wochen später habe ich positives Feedback erhalten (vgl. Anlage 5 und 6). Besonders hervorzuheben ist eine Email der damaligen Frauenministerin Doris Bures (vgl. Anlage 7). Sie hieß mein Engagement, ein Tabuthema in die Gesellschaft zu integrieren, sehr willkommen, da sie zurecht erkannte, dass „Einsamkeit in der heutigen Zeit oft als Ausdruck persönlichen Versagens gilt.“ Im selben Jahr noch veröffentlichte ich mein erstes Buch passend zum Thema mit dem Titel „Zurück zur Freude – Statt

einsam wieder lebensfroh“⁴.

Das große Interesse veranlasste mich dazu, in den beiden Folgejahren jeweils ein weiteres Symposium gegen Einsamkeit abzuhalten (vgl. Anlage 2 und 3). Während ich beim ersten Symposium finanziell noch auf mich selbst gestellt war, hatte ich nun viele Sponsoren, unter anderem die Stadt Wien, für mich gewinnen können.

Für den Pensionistenverband Niederösterreich habe ich ebenfalls 2010 ein weiteres Symposium mit dem Titel „Bekämpfung der Einsamkeit“ mitorganisiert (vgl. Anlage 4).

3 Gericht coaching

3.1 Verständnis von Angstzuständen und Panikattacken

Mein zweites Buch „Visionen zum Glück“⁵ handelt vom Glück, welches nicht allgemein definiert werden kann, denn es ist für jeden unterschiedlich. Jeder hat individuelle Erfahrungen in seinem Leben gemacht, auf denen dieses Gefühl aufbaut. Leider werden materielle Werte und Glück allgemein zu sehr in Verbindung gebracht. Ich habe aber im Umgang mit meinen Klienten beobachten können, dass wir aber am glücklichsten sind, wenn wir frei von Ängsten sind. Am häufigsten treten beispielsweise die Angst vor dem Scheitern, vor der Ausstoßung aus einer Gruppe oder der Gesellschaft und die Angst vor Krankheit und Tod auf.

Angst ist aber zuerst einmal ein Urgefühl des Menschen, das auf keinen Fall nur als negativ angesehen werden darf. Unsere Alarmbereitschaft ist erhöht, wir können schneller reagieren und uns dadurch vor vermeidbaren Verletzungen schützen. Diese Vorteile der Angst waren für den Menschen früher überlebensnotwendig, haben aber in unserer westlichen Welt größtenteils an Bedeutung verloren.

Die negativen Begleiterscheinungen, die uns blockieren können, überwiegen dagegen: Übelkeit, Herzrasen, Atemnot bis hin zur Hyperventilation, Schwindelgefühl und Schweißausbruch. Treten derartige Symptome schlagartig, ohne Vorwarnung und oft auch gemeinsam auf, sprechen wir von Panikattacken. Diese werden teilweise von Ängsten hervorgerufen, derer wir uns nicht bewusst sind, weil wir die Ursache verdrängt haben. Aber auch Überforderung, Zeit- und Konkurrenzdruck, sowie große Herausforderungen sind häufig auftretende Anlässe für Panikattacken.

⁴ Moser, Majda (2008): Zurück zur Freude: Statt einsam wieder lebensfroh, Kneipp-Verlag, 1. Auflage

⁵ Moser, Majda (2013): Visionen zum Glück: Der Weg zu mehr Lebensfreude, echomedia, 1. Auflage

Der erste Schritt besteht darin, in Erfahrung zu bringen, ob die verspürte Angst realer oder irrealer Natur ist. Die reale Angst ist die Angst vor einer akuten Bedrohung im Raum, die rational nachvollziehbar ist. Die irrationale Angst dagegen ist eine alte Angst, die auf negativen Erfahrungen in der Vergangenheit beruht. Eine solche Angst muss vom Unterbewusstsein in das Bewusstsein gebracht werden: Was genau macht mir Angst, warum bin ich ängstlich und woran hindert sie mich? An was erinnert mich dieses Gefühl der Angst? Wenn wir die Angst und deren Ursache beim Namen nennen können, fällt es uns leichter, diese anzunehmen und aufzuarbeiten. Dies erfordert Geduld von beiden Seiten, denn sowohl Körper, als auch Psyche brauchen Zeit, um sich zu verändern und dann diese Veränderung auch annehmen zu können.

Die Klienten, die aufgrund von Panikattacken und Angstzuständen zu mir kommen, sind sehr unterschiedlich. Viele leiden an den typischen Ängsten wie die vor dem Zahnarztbesuch und der weitverbreiteten Flugangst. Des Weiteren betreue ich Schüler und Studenten, die aufgrund des hohen Leistungsdrucks panisch werden, was dazu führen kann, dass sie nicht in der Lage sind, ein Referat oder eine Prüfung positiv zu absolvieren. Genauso wie die Einsamkeit, tritt die Angst unabhängig von Alter oder Schicht auf.

3.2 Mentales und körperliches Coaching bei Angst vor Gerichtsverfahren

Existenzängste, die Angst vor dem Verlust materieller Dinge, sowie die Angst, nicht anerkannt zu werden, treten vor allem bei Männern und Frauen mittleren Alters mit verantwortungsvollen und gutbezahlten Jobs auf. Zu meinen Klienten gehören viele Ärzte, Politiker und vor allem Juristen, die meine Behandlung vor besonders schwierigen und wichtigen Fällen in Anspruch nehmen. Die Arbeit mit ihnen veranlasste mich, das Gericht coaching zu entwickeln.

Einer meiner Klienten, beruflich Anwalt, bat mich, mit Hilfe der von mir entwickelten ganzheitlichen Methode auch seinen Mandanten auf die Verhandlungen vorzubereiten. Ich habe mich über diese neue Herausforderung gefreut, bin sie aber keineswegs leichtfertig angegangen. Noch bevor ich mich mit einzelnen Personen auseinandergesetzt habe, bin ich in diverse Verhandlungen gegangen, um die Angeklagten während der Verhandlung zu analysieren. Vor allem für Unschuldige ist es eine ganz spezielle Situation. Allein die Tatsache, sich vor Gericht verteidigen zu müssen, löst bei vielen Menschen Schuldgefühle aus. Die Angst davor, fälschlicherweise für schuldig erklärt zu werden, ist nachvollziehbar sehr groß, denn das Urteil beeinflusst das gesamte zukünftige Leben.

Das Innovative des Gericht coaching nach der METHODE MAJDA MOSER besteht darin, den Angeklagten nicht nur mental, sondern vor allem auch körperlich auf den Prozess vorzubereiten. Den Angeklagten von der irrealen Angst der Folgen einer Verurteilung zu befreien, ist dabei die

Priorität. Dafür reicht die juristische und mentale Vorbereitung durch den Anwalt nicht aus. Um den Angeklagten hinreichend vorzubereiten, bedarf es zusätzlich einer körperlichen Vorbereitung.

Auch die eigene Gewissheit, unschuldig zu sein, hindert den Körper nicht daran, auf das Geschehen im Verfahren negativ zu reagieren. Diese Reaktion äußert sich durch Bauchweh, Übelkeit und schweren Kopfschmerzen. Dies lähmt den Angeklagten, dem es unter diesen Umständen unmöglich ist, sich auf das Verfahren zu konzentrieren. Beobachtbare Reaktionen wie Stottern, Zittern, Schweißausbruch oder Nervosität lassen den Angeklagten außerdem unglaubwürdig erscheinen.

Um diese negativen Erscheinungen des Körpers zu vermeiden, muss er auf die anstehende Stresssituation vorbereitet werden. Eine bedeutende Prämisse meiner Methode lautet „Vorstellung ist die stärkste Kraft.“ Aus diesem Grund gehe ich das Szenario der Gerichtsverhandlung in meinen Sitzungen mit ihm Schritt für Schritt durch. Dafür wende ich die systemische Aufstellung am Brett an. Die Holzfiguren repräsentieren dabei die Personen und das Brett den Saal. Somit bekommt der Körper bereits vor dem Prozess die Informationen aus der stresserfüllten Situation und kann sich darauf einstellen. Das Aufstellbrett ist kein fester Bestandteil meiner Methode, kommt aber als Hilfsmittel häufig zum Einsatz, um meine Klienten mental in bestimmte Umgebungen, beispielsweise den Verhandlungssaal zu versetzen.

Wenn es dann zur Verhandlung kommt, wird der Klient sich sowohl bewusst, als auch unbewusst an die Sitzung erinnern und die Informationen abrufen können. Außerdem ist er sich nach der Behandlung der irrationalen Natur seiner Angst bewusst und kann sich auf die juristischen Belange konzentrieren.

Die METHODE MAJDA MOSER deckt sowohl die mentale, als auch die körperliche Vorbereitung ab, da ich den Körper bio- und physioenergetisch behandle (vgl. 4.2), während ich mit ihm über seine Ängste spreche.

Die Ergebnisse bisher waren neben der Schmerzfreiheit, Eloquenz, sicherem Auftreten, positiver Ausstrahlung, Glaubwürdigkeit und einer kurzen Reaktionszeit auf unvorhergesehene Fragen.

4 Entwicklung der METHODE MAJDA MOSER als Kombination aus jahrelanger Erfahrung und Ausbildung

4.1 Durch stetige Fortbildung von der Bioenergetik zur METHODE MAJDA MOSER

Der Bioenergetik habe ich mich zuallererst aus persönlicher Not heraus gewidmet. Die Folgen des Autounfalls, den ich inzwischen als Segen ansehe, haben mich dazu motiviert, ihr nachzugehen, mich, soweit es mir möglich war, über sie zu informieren und Seminare zu besuchen. Ihr allein habe ich es zu verdanken, dass ich heute keine Beschwerden mehr habe.

Dieses Wissen habe ich später in meiner Praxis zwar erfolgreich anwenden und weitergeben können, es stellte sich aber rasch heraus, dass es für eine ganzheitliche Behandlung mit optimalen Ergebnissen nicht ausreichen werde. Außerdem war mein Wissensdurst noch lange nicht gestillt.

Die folgende Liste (vgl. Anlage 8-26) stellt einen Auszug aus den wichtigsten von mir absolvierten Aus- und Fortbildungen dar, die die METHODE MAJDA MOSER geprägt haben und ihr Fundament bilden.

- Bioenergetik durch Selbsterfahrung und später auch durch Seminare nach Alexander Lowen: Universitätsklinik für medizinische Psychologie und Psychotherapie Graz
- Diplomierte Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin
- Physioenergetikausbildung nach Raphael van Assche in der Arbeitsgemeinschaft Physioenergetik, Wien (1991-1992)
- Einführung in die funktionelle Atemtherapie: Massage Fachinstitut Kerchler (1991)
- Diplom des Polarity Energy Balancing: Massage Fachinstitut Herta Tamandl (1993)
- Funktionelle Entspannung nach M. Fuchs: ÖAFE ('93, '94 und 1996)
- Zertifikat der Meridian-Akupunkt-Massage: Energetische Therapie, Komplettkurs: Institut Eberling, Privatschule, fachliche Weiterbildung (1992)
- Diplom für Fußreflexzonenmassage: Massage Fachinstitut Herta Tamandl (1993)
- Diplom der Sexualpädagogik und -beratung: Wiener internationale Akademie für Ganzheitsmedizin (1994-1997)
- Lebens- & Sozialberatung: Wiener internationale Akademie für Ganzheitsmedizin (1994-1997)
- Fachdiplom: Psychosozialer Begleithelfer: Psychosoziale Akademie der psychosozialen Dienste Wien (1999)
- Zertifikat: Train the Trainer Lehrgang: AGB Ausbildungsinstitut für Gruppenpädagogik und kreative Bildungsarbeit der Arbeitsgemeinschaft für Gruppenberatung (1999)
- Zertifikat Lehrgang Systemische Organisationsaufstellungsarbeit: Wirtschaftsförderungsinstitut Wien (2006)

4.2 Wie funktioniert die METHODE MAJDA MOSER

„Die Bioenergetik ist das Studium der menschlichen Persönlichkeit unter dem Blickwinkel der energetischen Prozesse des Körpers.“⁶ Unter diesen energetischen Prozessen versteht Lowen die Lebensenergie, die jeder Organismus in sich trägt. Er vergleicht den Energiefluss mit dem Blutkreislauf des Menschen. Das Blut versorgt den Körper mit Sauerstoff und Stoffwechselprodukten und erneuert die verbrauchte Energie im Herzen. Dadurch entsteht ein Gleichgewicht aus Versorgung und Verbrauch. Dieses Gleichgewicht gilt es seiner Auffassung nach auch bezüglich der Lebensenergie zu erreichen. Denn „der lebende Organismus kann nur dann funktionieren, wenn ein Gleichgewicht zwischen Energieladung und -entladung besteht.“⁷ Lowen zufolge ist diese Energie entscheidend, um Disharmonie im Körper zu beseitigen. „Da Ladung und Entladung einen zusammenhängenden Prozess darstellen, benutzt die Bioenergetik beide, um den Energiespiegel eines Menschen zu heben, seinen Selbst-Ausdruck zu ermöglichen und den Gefühlfluss in seinem Körper wiederherzustellen. Die Betonung liegt also immer auf Atmen, Fühlen und Bewegen.“⁸

Die METHODE MAJDA MOSER verbindet die Grundlagen der Bioenergetik, Physioenergetik und der Polarity Therapy mit dem Wissen aus weiteren Lehrgängen, Seminaren und Fortbildungen, die ich absolviert habe, sowie 25 jähriger Erfahrung in meiner Praxis. Das entscheidende Merkmal meiner Methode ist es, den Körper ganzheitlich zu betrachten und zu behandeln. Mit ihr gehe ich sowohl auf die Psyche und Vergangenheit des Klienten, als auch auf seinen Körper ein.

Meine Behandlung erhebt nicht den Anspruch, eine exklusive Alternative zur Schulmedizin zu sein. Daher ist die erste Frage, die ich jedem meiner Klienten noch vor einer Behandlung stelle, die nach der klinischen Abgeklärtheit. Ich sehe mich keineswegs in der Position, einen Arzt oder Psychologen ersetzen zu können. Einem Klienten, der von Ärzten noch nicht für ausdiagnostiziert befunden wurde, empfehle ich einen Arzt aufzusuchen. Ich arbeite aber häufig begleitend.

Um individuell auf den einzelnen Klienten eingehen zu können, besteht die erste Sitzung ausschließlich aus einem Gespräch, in dem ich mir seine Lebensgeschichte schildern lasse. Auch hier berufe ich mich auf die Lehre Lowens: „Ich höre mir die Geschichte des Patienten an, [...] taxiere seinen Zustand und versuche dann, ihm beim Aufbau neuer Energie zu helfen.“⁹ Während des Gesprächs analysiere ich seine Mimik, insbesondere die Augen, Gestik, die Stimme und seine Bewegungen. Diese Beobachtungen geben Aufschluss auf seine Energie und ihre Blockaden. Ich

⁶ Lowen, Alexander (1998) S. 46

⁷ Lowen, Alexander (1998) S. 50

⁸ Lowen, Alexander (1998) S. 51

⁹ Lowen, Alexander (1998) S. 49

gehe mit gezielten, aber keineswegs invasiven Fragen auf seine Empfindungen ein, woraufhin sein Körper mit ganz bestimmten Reaktionen antwortet: Schwitzen, Blässe, gebückte Haltung, Stottern, in Extremfällen auch Weinen und Schreien.

Nach knapp zwei Stunden wird der Klient über den weiteren Verlauf der Arbeit informiert, die von mir individuell auf seine Bedürfnisse ausgerichtet ist. Keine Behandlung gleicht der anderen.

In den folgenden Sitzungen gehe ich vermehrt mit physioenergetischen Methoden vor.

Die Physioenergetik (Holistische Kinesiologie) wurde von dem belgischen Diplom-Osteopathen Raphael Van Asshe entwickelt. Für Informationen über den Zustand des Klienten und seine Behandlung wird der Armlängenreflextest (AR) angewandt. Er „dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste Therapieform zu ermitteln.“¹⁰ Die häufigste Ursache ist meiner Erfahrung nach die Einsamkeit. Für den Test werden beide Arme über den Kopf nach oben gestreckt. Durch Berühren und Fragen reagiert der Körper mit einer Verkürzung oder einem Gleichbleiben der Armlänge. Der Klient kann diese Reaktionen nicht steuern. Der Test dient daher als Kommunikationsmittel zwischen mir und dem Körper des Klienten.

Van Asshe vermittelt in seinem Seminar ein weiteres Verfahren zur Entspannung des Klienten. Dafür stimulare ich gezielt die sogenannten neurovaskulären Reflexpunkte.¹¹ Mit meinen Fingerspitzen übe ich leichten Druck auf die Stirn des Klienten aus und dehne die Kopfhaut. Diese Position halte ich meist bis zu zehn Minuten. Dann kann ich ein leichtes Pulsieren spüren, welches etwa eine halbe Minute lang anhalten soll. Während dieser Stimulierung stelle ich dem Klienten gezielte Fragen zu seinen in der ersten Sitzung angesprochenen Ängsten.

Ein weiterer Bestandteil einer Sitzung besteht im Polarity Energy Balancing. Es ist eine Teildisziplin der Polarity Therapy und zielt – ähnlich den Auffassungen der Bioenergetik - darauf ab, eine Disposition der Energie zu erkennen und wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Die Aufgabe dieser Anwendung besteht darin, den Körper zu entspannen, denn nur in einem entspannten Körper kann Energie fließen, die vorher oft noch blockiert war. Dazu liegt der Klient angezogen auf dem Rücken. Ich beginne damit, meine Hände auf seine Füße zu legen und diese zu halten. Jedes Gefühl und jede Wahrnehmung des Klienten soll zwar umgehend von ihm verbalisiert werden, sie macht sich aber auch häufig durch Schwitzen oder Kälteschauer bemerkbar. Bereits nach wenigen Minuten beginnt sich der Körper zu entspannen. Diese Entspannung äußert sich in einem Auflockern der Beinmuskulatur bis hin zu einem leichten Zittern. Daraufhin arbeite ich mich langsam über den gesamten Körper Richtung Kopf und berühre gezielte Triggerpoints. Dabei handelt es sich um „druckschmerzhafte Regionen im Bereich von Muskelansätzen (Faszien)“¹².

¹⁰ Internationale Akademie für Physioenergetik / holistische Kinesiologie Wie wird Physioenergetik eingesetzt? In: <http://www.physioenergetik.at/index.php/methode/wie-wird-sie-eingesetzt> (12.07.2015)

¹¹ Van Asshe, Raphael (1991): Lehrscript des Seminars „Physioenergetik 1“ S. 5 (siehe Anlage 27)

¹² Van Asshe, Raphael (1992): Lehrscript des Seminars „Automatische Osteopathische Repositionstechnik“ S.4

Während dieser Behandlung stelle ich laufend die Frage, welche Veränderungen der Klient im Körper verspürt.

Nach der körperlichen Behandlung ist es sehr wichtig, dass der Klient etwa eine viertel Stunde innehält und ruht, um sich seine Entspannung bewusst zu machen.

Die Lehre der Bioenergetik besagt außerdem, dass sich negative Erfahrungen in Muskeln und Bindegewebe abspeichern und sich als Anspannung bis hin zur Verhärtung manifestieren. Der Lehrer Lowens, Wilhelm Reich, spricht hierbei von der muskulären Panzerung. Sie ist eine „neuromuskuläre, kontraktive Reaktion auf physischen und psychischen Stress. Die anhaltende Kontraktion führt zur Entwicklung des psychischen und somatischen Charakters.“¹³

Um diese Verspannungen zu lösen, gibt es eine Vielzahl von Übungen aus der Bioenergetik. Es werden gezielt Muskeln angespannt bis diese zu zittern beginnen. Dieses Zittern darf aber nicht mit Schwäche verwechselt werden, sondern es ist vielmehr ein Zeichen für ein gesundes Arbeiten der Muskulatur. Diese Vibrationen können als Entladung verstanden werden. Auch das Ziel dieser Anwendung ist letztendlich eine vollkommene Entspannung, um blockierte Energien freizusetzen. Immer wieder mache ich während dieser Übungen auf die richtige Atmung aufmerksam. Das Bewusstmachen körperlicher Vorgänge ist wichtiger Bestandteil der Bioenergetik. Die Atmung ist ein abgespeichertes Programm, lässt sich aber mit Übungen trainieren. „Das tiefere Atmen hat [die] Kehle geöffnet, [den] Körper aufgeladen und verdrängte Emotionen aktiviert“¹⁴, so Lowen. Der Klient soll lautstark ausatmen, da es ebenfalls zur Entspannung des Körpers beiträgt. Dies fällt ihm in den ersten Sitzungen noch sehr schwer, „weil der Betreffende zuviel Angst davor hat, sich zu öffnen und seinen Regungen freien Lauf zu lassen.“¹⁵ Ziel der weiteren Behandlung ist also, ihm diese Angst zu nehmen.

Die verschiedenen Verfahren aus der Bio- und Physioenergetik und der Polarity Therapy, wiederholen sich von Sitzung zu Sitzung, um Veränderungen des Klienten gut beobachten zu können.

Meine ganzheitliche Methode aus Gespräch und Körperarbeit zielt auf das Bewusstmachen und die Verarbeitung alter Ängste und Erfahrungen ab. Sehr häufig sind körperliche und seelische Beschwerden auf dramatische Ereignisse zurückzuführen, die erst im Laufe der Behandlung wieder ans Licht kommen, da sie meist verdrängt wurden.

Im Durchschnitt ist meine Behandlung auf circa sechs Monate ausgerichtet, dem Klienten steht es aber zu jedem Zeitpunkt der Behandlung frei, diese vorzeitig zu beenden. In den ersten Wochen

(siehe Anlage 28)

¹³ Die biologischen Grundlagen des schizoiden Prozesses. Wilhelm Reich Institut Wien, In: <http://www.wilhelmreich.at/will-davis-die-biologischen-grundlagen-des-schizoiden-prozesses/> (14.07.2015)

¹⁴ Lowen, Alexander (1998) S. 51

¹⁵ Lowen, Alexander (1998) S. 51

schlage ich zwei, in Extremfällen drei Sitzungen pro Woche vor. Danach reduziere ich langsam die Häufigkeit der Sitzungen – zweimal, dann einmal pro Monat – und beende die Arbeit mit dem Klienten wenn er symptomfrei ist und keine Beschwerden mehr vorliegen, und vor allem wenn deren Ursachen aufgearbeitet sind. Weitere positive Erscheinungen einer abgeschlossenen und erfolgreichen Behandlung sind eine positivere Ausstrahlung, ein gestärktes Immunsystem, erhöhtes Selbstwertgefühl und die Verbesserung des subjektiven Allgemeinbefindens.

Die METHODE MAJDA MOSER bietet durch ihre Ganzheitlichkeit eine ergänzende Brücke zwischen der physischen und psychischen Behandlung. Die Einsamkeit ist – meiner Erfahrung nach – die häufigste Ursache für psychosomatische Erkrankungen. Daher habe ich mich auf ihre Aufarbeitung spezialisiert.

Die Methode ist außerdem der Kern für das von mir entwickelte Gerichtsscoaching, da auch hier die Betroffenen an den Folgen psychischen und körperlichen Drucks leiden, der sich zumeist physisch äußert.

5 Praktische Anwendung der METHODE MAJDA MOSER

Um meine Vorgehensweise zu veranschaulichen, werde ich im Folgenden zwei Fälle aus der Vergangenheit erläutern. Es ist jedoch zu betonen, dass die Behandlungen nicht verallgemeinert werden können, da ich sie sehr individuell auf die Bedürfnisse der Klienten anpasse.

5.1 Fallbeispiel 1: Einsamkeit in der Partnerschaft

Eine meiner Klientinnen suchte mich aufgrund ihrer chronischen Rückenschmerzen auf. Klinisch gesehen war sie austherapiert und dementsprechend ratlos.

In der ersten Sitzung schilderte sie mir ihre Lebenssituation. Sie erzählte mir, dass sie und ihr Mann ein Haus bauten, er allerdings aus beruflichen Gründen selten zu Hause war. Das hatte zur Folge, dass sie einen Großteil der Arbeit alleine bewältigen musste. Hinzu kam, dass sie und ihr Mann kaum mehr Zeit miteinander verbrachten und er abends nur den Geschlechtsverkehr bei ihr suchte. Ich beobachtete sie während des Gesprächs genau, um festzustellen, wie der Körper bei bestimmten Themen reagierte. Außerdem berichtete sie mir, dass sie an wiederkehrenden Blasenentzündungen litt.

Am Ende der Sitzung einigten wir uns darauf, gemeinsam die Ursache für ihre Schmerzen zu suchen und diese aufzuarbeiten.

Die folgenden Sitzungen begannen mit Gespräch und Atemübungen. Ziel war es, ihren Körper zu entspannen und ihr Sicherheit zu geben. Je länger sie bei mir in Behandlung war, desto leichter fiel es ihr, sich zu ihrer Beziehung zu äußern und lautstark auszuatmen. Im weiteren Verlauf der Behandlung ging ich mit den oben beschriebenen Verfahren der Bio-, Physioenergetik und Polarity Therapy vor. Mit gezielten Fragen, die ich aufgrund meiner Analyse im Gespräch entwickelte, wurde der Klientin bewusst, dass sie sich in ihrer Ehe sehr einsam und unglücklich fühlte. Im Gespräch während der Behandlungen wurde klar, dass die Symptome ein Zeichen des Selbstschutzes waren. Die Rückenschmerzen gaben ihr die Erlaubnis, nicht weiter aktiv beim Bau des Hauses mitwirken zu müssen, während die Blasenentzündung ein wortloser Vorwand war, nicht mit ihrem Mann schlafen zu müssen. Infolge dieser Erkenntnis suchte sie das Gespräch mit ihrem Mann und weiters empfahl ich ihr, sich eine Beschäftigung zu suchen, woraufhin sie einer Chorgruppe beitrug.

Mit jeder weiteren Sitzung, die jetzt immer seltener wurden, berichtete sie mir, dass ihre Rückenschmerzen abnahmen und auch die Blasenentzündung nicht wieder vorkam. Die Zusammenarbeit dauerte insgesamt fünf Monate, bis sie keine Symptome mehr spürte. Darüber hinaus berichtete sie aber auch von einem stark angehobenen Selbstwertgefühl, das zuvor sehr unter der kommunikationsarmen Beziehung zu ihrem Mann gelitten hatte. Außerdem teilte sie mir mit, dass sie auch von ihrem Umfeld anders wahrgenommen wurde: Ihre Ausstrahlung habe sich positiv verändert, sie strahle mehr Energie aus und wirke allgemein glücklicher.

5.2 Fallbeispiel 2: Einsam vor Gericht

Ich bekam einen Anruf aus Deutschland von einer mir unbekanntem Nummer. Es handelte sich um einen Angeklagten, der von meinem Gerichtscoaching im Internet erfahren hatte. Noch am Telefon schilderte er mir seinen Fall und beteuerte seine Unschuld. Aus Respekt vor seiner Privatsphäre möchte ich nicht genauer auf seine Anklage eingehen. Da er einige Zeit zuvor bereits acht Wochen in Untersuchungshaft saß, hatte er große Angst vor der Verhandlung und einer fälschlichen Verurteilung. Auf die Frage hin, ob ich ihm helfen könne, machte ich ihm deutlich, dass ein Gespräch alleine nicht im Sinne der METHODE MAJDA MOSER wäre und auch keine Ergebnisse liefern würde. Daher bat er um eine Sitzung und flog nach Wien.

Bereits im ersten Gespräch zeigte sich das Ausmaß seiner Angst. Die Staatsanwaltschaft warf ihm vor, seine Mitarbeiter nicht hinreichend kontrolliert zu haben. Als er mir dies erzählte, konnte er kaum in fließenden Sätzen sprechen und zitterte am gesamten Körper.

In den wenigen Folgesitzungen zeigte sich, dass es sich bei der Angst um die Erfahrungen aus

seiner Kindheit handelte. Der Vater hatte ihm immer vorgeworfen, ein Versager und ein Lügner zu sein. Seine Geschwister hingegen wurden wertgeschätzt und geachtet.

Ein Gerichtsverfahren ist eine extreme Stresssituation, in der sein Körper alte Erfahrungen abrief und panisch reagierte. Ich fragte ihn geduldig, ob er dieses Gefühl der Angst kenne und wenn ja, woran es ihn erinnert. Ausschlaggebend für die negativen Reaktionen war vor allem der Vorwurf, als Vorgesetzter versagt zu haben. Dieses Gefühl der Nutz- und Wertlosigkeit hat sich in seinem Körper manifestiert.

Mithilfe der systemischen Aufstellung habe ich ihn mental, mit Körperarbeit körperlich auf die Situation im Gerichtssaal vorbereitet.

Innerhalb von nur acht Sitzungen ist es mir gelungen, ihm die Angst in der Situation des Gerichtsverfahrens fast gänzlich zu nehmen und er konnte sich auf den juristischen Teil konzentrieren und vorbereiten. Meinen Auftrag hatte ich somit erfüllt. Für die Zukunft riet ich ihm außerdem, in Deutschland weiter an der Aufarbeitung seiner Erfahrungen zu arbeiten, um ein wiederholtes Aufkommen der Symptome zu verhindern.

6 Die Grenzen der Methode Majda Moser und ein Ausblick auf die Zukunft

6.1 Ergänzung statt Ersetzen der Schulmedizin

Die METHODE MAJDA MOSER ist gut geeignet, um physische Symptome, für die es aus schulmedizinischer Sicht keine Erklärung gibt, zu behandeln. Psychische Probleme wie Panikattacken und leichte Depression lassen sich mit ihr ebenfalls beseitigen. Die Methode ist als Ergänzung, nicht als Ersatz zur ärztlichen und psychotherapeutischen Behandlung zu verstehen. Bei schweren Erkrankungen – beispielsweise Krebs oder Schizophrenie – lehne ich eine Behandlung ohne ärztliche Therapie ab.

Parallel zur ärztlichen Behandlung wirkt die Methode aufbauend und bekräftigend, was gerade bei der Krebstherapie entscheidend sein kann.

6.2 METHODE MAJDA MOSER als Präventivbehandlung

Der Großteil meiner Klienten weist körperliche Beschwerden auf, die, wie sich bei der Behandlung nach der METHODE MAJDA MOSER herausstellt, auf negativen Erfahrungen des Körpers aufbauen. Wenn man sich diese Erfahrungen nicht bewusst macht und diese nicht aufarbeitet, kann der Körper mit Symptomen reagieren, denn der Körper vergisst nicht. Um diese Beschwerden zu behandeln, sind wir gewohnt einen Arzt aufzusuchen, wofür in vielen Fällen die Krankenkassen aufkommen müssen.

Eine Behandlung nach der METHODE MAJDA MOSER wirkt auch präventiv, da aufkommende Ängste sofort erkannt und angesprochen werden. Viele Klienten, die in meiner Praxis positive Ergebnisse erzielen konnten, bleiben auch nach dem Gesunden zur monatlichen Aufbaubehandlung in meine Praxis, um ihre Energien wieder zu erneuern, Dispositionen auszugleichen und so den Stress des Alltags zu bewältigen.

6.3 Weiterentwicklung: Behandlung von Menschen in Untersuchungshaft und Tabubruch beim Thema Einsamkeit

Mein ursprüngliches Ziel aus der Kindheit, mit Menschen zu arbeiten und diesen zu helfen, habe ich erreicht.

Dennoch weiß ich, dass ich besonders mit dem von mir mit der METHODE MAJDA MOSER entwickelten Gerichtscoaching erst am Anfang stehe. Noch ist es mir behördlich nicht gestattet, Klienten, die bereits in Untersuchungshaft sind, zu betreuen. Dabei sehe ich bei ihnen den Bedarf als besonders groß an. Die Isolation von ihrem gewohnten Umfeld vor dem Prozess birgt eine weitere massive Stresssituation für den Betroffenen. In meinen Augen hat jeder Angeklagte das Recht auf die Möglichkeit einer ganzheitliche Vorbereitung, wenn ihn seine Angst und die daraus resultierenden Symptome an einem fairen Verfahren hindern. Mein Ziel ist es, diese Vorbereitung mit der METHODE MAJDA MOSER anbieten zu können.

Ein weiteres Ziel für die Zukunft ist die Enttabuisierung der Einsamkeit. Zwar findet die Problematik in der Wissenschaft zunehmend Anklang, in der Gesellschaft ist es jedoch nach wie vor ein Thema, das Scham und Schuld mit sich trägt. Die von mir organisierten Symposien waren ein derartiger Erfolg, dass ich diesen Weg auch in Zukunft gehen werde. Ich hoffe auf noch mehr Unterstützung von Seite der Sponsoren, bin aber zuversichtlich, da die Reaktionen in der Vergangenheit durchwegs positiv waren.

Bisher gab es in meinem Leben keine Situation, in der ich meine Ziele aus den Augen verloren habe und ich wünsche mir, dass die wissenschaftliche Anerkennung meiner Arbeit nach der METHODE MAJDA MOSER mir das Erreichen dieser Ziele in Zukunft erleichtern wird.

7 Quellenverzeichnis

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Internationale Akademie für Physioenergetik / holistische Kinesiologie, Wien: Wie wird Physioenergetik eingesetzt? In: <http://www.physioenergetik.at/index.php/methode/wie-wird-sie-eingesetzt>

Killeen, C. (1998), Loneliness: an epidemic in modern society. Journal of Advanced Nursing, 28: 762-770

Lowen, Alexander (1998): Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. 23. Auflage, Hamburg

Moser, Majda (2008): Zurück zur Freude: Statt einsam wieder lebensfroh, Kneipp-Verlag, 1. Auflage

Neuer & Neubauer GmbH: Mein Thema: Einsamkeit – was ist das? In:
http://www.meinthema.com/de/themen_themald=15

Moser, Majda (2013): Visionen zum Glück: Der Weg zu mehr Lebensfreude, echomedia, 1. Auflage

Van Asshe, Raphael (1991): Lehrscript des Seminars „Physioenergetik 1“ an der internationalen Akademie für Physioenergetik / holistische Kinesiologie, Wien

Van Asshe, Raphael (1992): Lehrscript des Seminars „Automatische Osteopathische Repositionstechnik“ an der internationalen Akademie für Physioenergetik / holistische Kinesiologie, Wien

Wilhelm Reich Institut Wien: Die biologischen Grundlagen des schizoiden Prozesses, In:
<http://www.wilhelmreich.at/will-davis-die-biologischen-grundlagen-des-schizoiden-prozesses/>

9 Eidesstattliche Erklärung

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, Majda Moser, dass ich die vorliegende Arbeit ohne unzulässige Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus anderen Quellen direkt oder indirekt übernommenen Daten und Konzepte sind unter Angabe des Literaturzitats gekennzeichnet.

Wien 20.07.2015
.....
Ort, Datum


.....
Unterschrift