

Ein schönes Fest? „Alte Konflikte loslassen“

Bioenergetikerin Madja Moser gibt Tipps gegen stressige Feiertage. Auch per Telefon-Hotline.

■ (net). Besonders in der Weihnachtszeit sind die Menschen gestresst oder fühlen sich energielos. Dabei sollte Weihnachten die besinnlichste Zeit im Jahr sein, in der man zur Ruhe kommt, in sich geht und mit der Familie und mit Freunden beisammen ist.

„Viel zu oft aber ziehen sich Menschen zurück und rutschen in die Einsamkeit. Man verbindet Weihnachten mit schlechten Erinnerungen, alte Gefühle kommen wieder in einem hoch und das Glück der anderen erscheint einem völlig fremd“, sagt Bioenergetikerin Majda Moser.

Weihnachten sei für viele die einsamste Zeit im Jahr.

Dazu kommen gerade zum Fest oft alte Konflikte wieder zum Vorschein und verhindern eine besinnliche Weihnachtszeit. Diese weih-

„Wir müssen offen über unsere Gefühle sprechen und verzeihen, um inneren Frieden zu finden.“

MADJA MOSER

nachtlichen Krisen entstehen meistens aus mangelnder Kommunikation, weil aufgrund von Zeitmangel und Stress keine Zeit bleibt, um aufeinander einzugehen. „Besonders wichtig ist es, offen über seine Gefühle und Wünsche zu sprechen“;

so Moser. Zu Weihnachten sei es wichtig, alte Konflikte loszulassen und zu verzeihen, um inneren Frieden zu finden.

„Miteinander können wir das aufkommende Gefühl der Einsamkeit besiegen, um entspannte Weihnachten zu

verbringen“, sagt die Bioenergetikerin.

Hotline zum Feiertag

Die Alsergrunder Glücksforscherin hat am 24. und 25.12. von 9 bis 16 Uhr eine Hotline eingerichtet. Erreichbar unter Tel. 0664/356 8048.

ZUR PERSON

Fotos: privat



Majda Moser arbeitet als Bioenergetikerin in der Sechsschimmelgasse am Alsergrund. Zu Weihnachten ist sie unter ihrer Hotline für Hilfesuchende erreichbar.