



# Frühling:

# ZEIT FÜR NEUES

Wenig Licht, Kälte, tristes Wetter: Der Winter ist für die Psyche vieler Menschen eine Herausforderung. Gut, dass bald der Frühling kommt - eine ideale Zeit, um aktiv zu werden und Neues anzugehen.

Fotos: Shutterstock, privat

Viele Menschen empfinden den Winter als Herausforderung für ihre Psyche. Das liegt vor allem an den kürzeren Tagen und dem damit verbundenen Lichtmangel. „In dieser Zeit höre ich von meinen Klienten sehr oft, dass es eine schwierige Zeit für sie sei und sie etwas mehr Energie bräuchten“, bestätigt Oliver Erenyi, medialer Energetiker aus Linz.

Die gute Nachricht ist: Am 20. März startet astrologisch ein neues Jahr - der Winter endet, der Frühling beginnt. Für Erenyi ist der Frühling eine Zeit des Neubeginns und der

„Pioniertaten“. „Man kann die längeren Tage sehr gut dafür nutzen, um früher aufzustehen“, sagt der Energetiker. „Eine Viertelstunde reicht schon! In dieser gewonnenen Zeit kann man sich dann mit seinen Visionen und zukünftigen Projekten beschäftigen.“ Denn jetzt sei die ideale Zeit, um die eigene Lebensenergie wieder mehr zum Ausdruck zu bringen und die längeren Tage mit einem erfüllten und auch energetisch fitten Leben zu feiern.

**Keine Chance dem Winterschlaf.** Seinen Klienten rät er zum Beispiel zu einem Frühjahrsputz, bei dem die

Wohnung ausgemistet und gleichzeitig Platz für Neues geschaffen wird. Oder den Besuch einer neuen Stadt oder einem Ort, an dem man noch nie gewesen ist. Wer es schafft, Sport regelmäßig in seinen Alltag einzubauen, wird ebenfalls mit mehr Lebensenergie belohnt, und auch ein zwischendurch eingelegter Fastentag kurbelt den Stoffwechsel an und hilft dabei, ein neues Gespür für seine Ernährung zu entwickeln. „Wichtig ist, in der Frühlingszeit aktiv zu werden“, betont Erenyi. „Der Aufbruch zu Neuem, der Neubeginn, liegt buchstäblich in der Luft. Und egal, was man sich vornimmt, man sollte ganz



© Richard Touzinsky

„WICHTIG IST, IN DER FRÜHLINGSZEIT AKTIV ZU WERDEN, WEIL DER AUFBRUCH ZU NEUEM BUCHSTÄBLICH IN DER LUFT LIEGT.“

Oliver Erenyi



„BEI MEINER ARBEIT ERMÖGLICHEN SANFTE BERÜHRUNGEN, DEN ZUGANG ZU UNSEREN INNEREN KRÄFTEN WIEDER ZU FINDEN.“

Birgitt Moser



© Sabine Stadlmayr

„MANCHMAL IST STRESS HAUSGEMACHT. SICH ANDERS ZU ORGANISIEREN, KANN OFT WUNDER WIRKEN.“

Birgit Ebner

konkret und messbar jeden Tag etwas für sein Ziel machen. Auf diese Weise hat der Winterschlaf keine Chance mehr!“

**In seine eigene Kraft kommen.** Birgitt Moser ist diplomierte Cranio-Sacral Praktikerin in Pinsdorf und für sie ist der Frühling vor allem eine Zeit, um sich selbst und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Es geht darum, neue Ideen und Visionen zu haben oder einen ersten Schritt zu setzen, um sich seine eigenen Träume zu erfüllen. Ihre Klienten unterstützt sie dabei, dass sie in ihre eigene Kraft kommen und auf diese Weise Zugang zu ihren individuellen Potenzialen (wieder) zu finden. „Meine Praxis ist ein Ort, an dem man zur Ruhe kommen und ganz bei sich selbst sein kann“, erklärt Moser. „Die Grundlage meiner Arbeit ist der achtsame Umgang mit dem Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Sanfte Berührungen ermöglichen es, den Zugang zu unseren inneren Kräften wieder zu finden und heilsame Veränderungen geschehen zu lassen.“ Die Cranio Sakrale Körperarbeit ist übrigens für Menschen jeden

Alters geeignet - von Babys über Kinder bis hin zu Erwachsenen.

**Entgiften, loslassen, entschleunigen.** In der Traditionellen Chinesischen Medizin entspricht der Frühling dem Element Holz. Dem wiederum sind auf körperlicher Ebene die Leber und die Gallenblase zugeordnet. „Die Qualitäten des Lebermeridians sind Wachstum, Erneuerung und Flexibilität“, erklärt die Leondinger Kinesiologin Birgit Ebner. „Die Leber entgiftet nachts und damit findet auch eine Erneuerung in Teilen unserer Energie statt. Diese Entgiftung bezieht sich allerdings nicht nur auf das Organ, sondern ebenso auf unsere Emotionen, Gefühle und Erfahrungen.“ Im übertragenen Sinn gehe es dabei auch um die Frage, was einem selbst nicht gut tut, was im eigenen Leben entgiftet und losgelassen werden muss.

Um dem immer mehr werdenden Stress zu entkommen, sollte man darauf achten, etwas mehr Ruhe in sein Leben zu bringen und bewusst zu entschleunigen. „Manchmal ist Stress hausgemacht und rührt von dem Chaos her, das man um sich herum ge-

schaffen hat“, weiß die Kinesiologin. „Ich empfehle deshalb, zu prüfen, wie man gewisse Arbeiten effektiver gestalten und Störfaktoren reduzieren kann. Sich anders zu organisieren, kann oft Wunder wirken.“ Außerdem hilft es, Prioritäten zu schaffen und Energie in jene Dinge zu investieren, die einem wirklich wichtig sind.

Ein weiterer effektiver Anti-Stress-Tipp: Schalten Sie zwischendurch die Umwelt ab! Dafür einfach die Augen schließen und langsam ein- und ausatmen. „Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich auf einer wunderschönen großen Wiese oder an einem anderen Platz, der Ihnen gefällt und Wohlbefinden auslöst“, erklärt Ebner. „Machen Sie diese Übung einmal vormittags und einmal am Nachmittag für jeweils ein bis zwei Minuten und genießen Sie das gute Gefühl, das sich einstellt.“

Mehr Infos: [www.energetik-ooe.at](http://www.energetik-ooe.at)

