



DIE MUTMACHERINNEN

In Fels am Wagram formieren sich gerade Frauen zu einem Verein zur Ermutigung. Mit ihren „MUTMACH Cafés“ werden sie professionelle Hilfe und Beratung in vielen Lebenslagen anbieten. In Zeiten wie diesen - vorerst online.

Text: Anglira Pral-Haidbauer Foto: Heidi Farina, Ulrike Schacht, Adobe Stock

Sie haben einen beruflichen Beratungshintergrund und persönliche Herausforderungen gemeistert: die Mutmacherinnen. Es sind Frauen, welche die dunkle Seite der Emotionen, Ängste oder Depressionen überwunden haben und nun aus der Quelle ihrer eigenen Stärke heraus andere ermutigen können.

NIEDERÖSTERREICHERIN: Welche Ziele verfolgen Sie?

Die Mutmacherinnen: Als Mutmacherinnen ermöglichen wir Begegnungen, durch die wir voneinander lernen können. Diese Treffen sollen helfen, rat-suchenden Frauen und Männern einen Zugang zu möglicherweise etwas völlig Neuem zu finden und das Leben wieder positiv wahrzunehmen. Es geht darum,

unsere Angst in Hoffnung und Mut zu wandeln, damit sich das „neuronale“ Netz in unseren Gehirnen neu „verkabelt“. Dann kann die Angst weichen und der Blick aufs Leben wird intensiver.

Das Hauptziel eurer Arbeit heißt also „Ermutigung“...

Ja, denn sie ist die größte magische Kraft der Mutmacherinnen und beendet den Stillstand. Die Psyche spielt eine entscheidende Rolle in der Frage der Gesundheit, des Glücks und des Erfolges. Denn die Keule der „Realität“, die uns trifft, ist manchmal sehr intensiv. Hier wirkt der Nocebo-Effekt. Damit sind Gedanken gemeint, die durch Sprache oder von Erwartungen herrühren. Sie erzeugen in uns einen unsichtbaren Kampf gegen Vorbergesagtes. Doch dieser ist zu

unterbrechen, wenn man seine Mechanismen erkennt. Wir Mutmacherinnen wollen helfen, das Herz-Gehirn zu stärken, denn dieses wirkt aktiv auf unsere Zellen und auf unsere Gesundheit ein. Unsere Gedanken und Gefühle verändern unseren Körper, das Immunsystem und unsere Lebensumstände. Diese Erfahrung haben die Mutmacherinnen auch selbst erlebt.

Was passiert im Mutmach-Café?

Wir möchten Geschichten, die von Herzen kommen, erzählen und hören. Geschichten berühren uns und stärken damit das Herz-Zentrum. Abgestimmt mit dem Verstand, entsteht dann allmählich eine Sensibilität für sich und andere. Die Teilnehmerinnen können dann neue Gedanken, Aktionen und

Gefühle entwickeln. Wir motivieren dazu, JA zum Leben sagen, und dass gesund zu leben Spaß und Freude macht!

Wegen der aktuellen gesundheitlichen Lage können die Begegnungen nun nicht stattfinden ...

Genau, deshalb sind unsere „Mutmach-Cafés“ momentan nur online aktiv. Wir holen uns die Ermutigung also via Zoom nach Hause. Sobald sich die Lage entschärft hat und wieder alles seinen Gang gehen darf, eröffnen wir in ganz Österreich unsere Mutmach-Cafés. Analog, wie es so schön heißt. Dazu suchen wir Unterstützerinnen und MUTMACHERINNEN, die in unserem Verein tätig werden wollen, sich einbringen und mitgestalten. Denn: wir sind alle mutiger, als wir glauben!

„Im Moment kommt das Mutmachen via Zoom zu euch nach Hause.“

Die Mutmacherinnen



Mutmacherin Claudia Klohofer-Haupt
Gründerin des Mutmachinstituts
- Vorstand im Verein „Die Mutmacherinnen“



Mutmacherin Monika Stern
stemloscreative-grafische stem-schmiede für print & web.
Verantwortliche für das Design
Concept und die Umsetzung des grafischen Vereinsauftritts.

KONTAKT:

Kostenloses Online-MUTMACH-Café
Stärke dein emotionales Immunsystem!
Während der Corona-Krise:
täglich von 13 bis 14 Uhr, außer Samstag
und Sonntag
Einfach dem Zoom-Meeting beitreten:
<https://zoom.us/j/5468002252>



WENN DIE

HALBE WELT PAUSIERT ...

Die Bedrohung durch das Coronavirus löst bei vielen Menschen Ängste aus. Wir baten dazu unsere Expertin **Claudia Klohofer-Haupt** zum Interview. Sie macht uns Mut und sagt: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel neu setzen!“

Text: Angelica Pral-Haidbauer Foto: Stockfoto by Bobby Bush, Unplash, AdobeStock

NIEDERÖSTERREICHERIN: Claudia, wie können wir jetzt unsere „gewöhnliche“ Zeit für uns sinnvoll nutzen?

Claudia Klohofer-Haupt: Wir könnten uns fragen, was jetzt um uns, aber vor allem in uns selbst passiert. Denn die Ressource Mensch rückt urplötzlich ins Zentrum der Aufmerksam-

samkeit! Aufgrund der verordneten Unterbrechung erkennen wir, wie schwer es ist, damit umzugehen. Wir sind plötzlich gefordert, achtsam zu sein und unser Ego hinter das Wohl der Allgemeinheit, vor allem aber das der älteren Menschen zu stellen. Bei vielen löst das Angst und ein Gefühl der Un-

freiheit aus. Andere aber suchen nach neuen Lösungen und finden diese auch!

Was können wir konkret tun, wenn uns die Angst überrollt?

Die heftigen Gefühle der Angst fordern uns auf, tiefer zu blicken. Jedes Angstgefühl blockiert unsere Gedan-

ken, denn der Körper schüttet so viele Hormone aus, dass unser System nur noch auf „Überlebensmodus“ schaltet. Unser Reptiliengehirn blockiert nicht nur unsere Gedanken, unsere Körperfunktionen, sondern auch unser Herzgefühl. Das System fährt dann auf energiesparendem Minimalbetrieb und das Herz verschleißt sich für Mitmenschlichkeit. Diese wird aber gerade jetzt mehr denn je benötigt.

Du sagst, wir könnten unseren Körper als wunderbaren Apotheker entdecken ...

Zuallererst heißt es, wieder Boden unter den Füßen gewinnen. Deshalb müssen wir unsere Mitte, unseren Beckenboden stärken. Dabei sind uns alle Erdungs- und Stabilisierungsübungen von Nutzen, die uns dabei helfen, unsere eigene Mitte wiederzufinden. Ein tiefes Einatmen durch die Nase in den Bauch und ein tiefes, langes Ausatmen durch die Nase bringt uns die notwendige Energie in den Bauchraum. Wir werden ruhiger. Die Stresshormone im Körper reduzieren sich langsam.

Die Angst einfach zu verdrängen, hilft also erst einmal gar nicht?

Nein, denn Panik und Angst schwächen das Immunsystem. Wer nämlich seinen „Schatten“ verleugnet, schwächt sich. Tritt daher einen Schritt zurück, spüre und akzeptiere die Angst. Sie gehört zu uns Menschen. Sie ist okay! Nimm sie ernst und nimm sie an. Durch das Würdigen der Angst befrei-

en wir sie und machen Platz für etwas Neues, z.B. für mehr Vertrauen, für mehr Zuversicht und für mehr Hoffnung. Die veränderte Biochemie hilft uns dabei, Angst in Aktion umzusetzen. Im ruhigeren Zustand gelingt es uns nun besser, Antworten auf wichtige Fragen aus unserem Inneren zu erhalten. Haben wir auf uns selbst und auch auf andere geachtet? Haben wir uns zu

„**Wir müssen lernen, unser emotionales Immunsystem zu stärken.**“

Claudia Klohofer-Haupt

viel auf das Äußere konzentriert, auf Konsum, Prestige, Geld oder Reisen und damit lediglich das eigene Ego aufpoliert? Uns einfach gesagt: „So ist es eben! Punkt!“ Vielleicht haben wir auch so manche Schuld auf andere abgeschoben, statt an uns selbst etwas zu verändern.

Könnte das Coronavirus und die damit verbundene Krise auch eine Chance für uns bedeuten?

Ja, denn wir sind gefordert, uns vieles bewusster zu machen. Die versteckte Botschaft in der Krise kann auch eine Einladung an uns sein, alles mehr wertzuschätzen und dankbarer dafür zu werden, mit welcher menschlichen Qualität wir ausgestattet wurden. Manche suchen schon lange einen Ausweg aus dem Hamsterrad des „höher“, „mehr“, „schneller“, „besser“ oder „perfekter“ Seins auszustiegen. Vielleicht haben wir dabei mitgemacht, weil wir dachten, unsere Stimme sei zu unwichtig? Nur dieses Mal sind wir eingeladen, radikal tiefer zu blicken und zu

entscheiden, wie wir zukünftig leben wollen, wer wir zukünftig sein wollen! Lernen wir also aus unserem Herzen heraus unser emotionales Immunsystem zu stärken.

Wie können wir uns selbst stärken und stabilisieren?

Emotionsbeladene Sorgen bahnen sich einen breiten Weg in die neuronale Vernetzung unserer Gehirne. Existenzangst treibt viele dazu, ein ungesundes Leben zu leben, mit zu viel Angst und zu wenig Vertrauen. Aber: Der Moment der Veränderung ist JETZT! Hilf dir selbst auszustiegen, ändere deinen inneren Fokus. Schreibe dir auf, welche Hürden du in deinem Leben bereits gemeistert hast. Grabe tiefer und finde heraus, welche Eigenschaft dich dabei so wundersam unterstützt hat. Suche intensiv nach all dem, worüber du dankbar oder stolz bist. Schürfe nach den Dingen, die du wie selbstverständlich bereits in die Welt gebracht hast. Diese Ressource könnte dein Haltegriff für kommende Veränderungen sein. Und lassen wir weder Viren noch andere Mächte unser Leben bestimmen! •

Genauere Anleitungen findet man im Buch „Die Intelligenz der Zellen“, erschienen im Goldegg Verlag. Wer selbst Panik, hohen Stress oder Unsicherheit verspürt, sollte sich professionelle Hilfe holen, zum Beispiel in einem Online-Mutmach-Coaching, bequem von zu Hause aus.

Kontakt: www.mutmachinstitut.at

 mutmachinstitut

