



Voller Energie ins neue SCHULJAHR!

Die Sommerferien sind fast vorbei, bald geht die Schule wieder los. Wie Kinder und Eltern stressfrei in das neue Schuljahr starten können, erklären die oberösterreichischen Humanenergetiker.

Fotos: Shutterstock, privat

Zu Schulbeginn drängen sich bei Eltern und Kindern oft Anspannung und Stress in den Vordergrund. Nach den langen Sommerferien „müssen“ alle wieder „funktionieren“ und in den Alltag zurückfinden. „Sowohl Eltern als auch Kinder vergessen dabei häufig auf ihre Bedürfnisse“, weiß die Linzer Humanenergetikerin Claudia Stift. „Dabei geht Energie verloren, Stress und Streit stehen in vielen Familien an der Tagesordnung. Sie geraten aus dem inneren Gleichgewicht.“

Doch nur, wenn man im Gleichgewicht ist, kann man mit den täglichen Belastungen besser umgehen. Im Gleichgewicht ist man, wenn sich Anstrengung und ruhige Momente abwechseln. „Im Alltag vergessen wir allerdings oft, dass uns dieser Wechsel

gesund und ausgeglichen hält“, erklärt die Expertin. „Energetische Methoden wie Cranio Sacral Balancing können Familien dabei unterstützen, stressfrei, ausgeglichen und voller Energie ins neue Schuljahr zu starten.“ Cranio Sacral Balancing unterstützt den Energiefluss des Menschen und ermöglicht seelische und körperliche Balance. Während einer Cranio-Sitzung kann der Körper vollkommen entspannen. Ein Gefühl von Ausgeglichenheit und neuer Kraft entsteht.

Als Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin unterstützt Claudia Stift Erwachsene und Kinder auch mit gezielten Übungen. Dabei lernen sie, darauf zu hören, was ihre Sinne erzählen. Regelmäßiges Training verändert die Selbstwahrnehmung. Und wie man sich selbst wahrnimmt, so fühlt man

sich auch. Die Energetikerin rät, sich morgens und abends je mindestens zehn Minuten Zeit für sich selbst zu nehmen, um Stresssymptomen vorzubeugen. Denn: Allein durch aufmerksames Atmen lösen sich Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene. Wichtig ist, sich dabei zu fragen: Was brauche ich jetzt und was tut mir gut?

Ruhe und Struktur finden. Auch Brigitte Dörfler, Humanenergetikerin mit Praxis in Pennewang, unterstützt ihre Klienten mit Cranio Sacral Balancing. Gerade zu Schulbeginn geht es in erster Linie darum, wieder einen ruhigen Lebensrhythmus mit Struktur zu finden. „Die sanfte und achtsame Berührung bei dieser Form der Körperarbeit lässt Eltern und Kinder wieder ihre innere Mitte fühlen und gibt ihnen eine



„GEHT DIE SCHULE WIEDER LOS, VERGESSEN SOWOHL ELTERN ALS AUCH KINDER HÄUFIG AUF IHRE BEDÜRFNISSE.“

Claudia Stift



„KINDER SIND DER SPIEGEL IHRER ELTERN. SIND DIESE UNAUSGEGLICHEN, ZEIGEN DIE KINDER DAS AUF.“

Brigitte Dörfler



„MIT STEIGENDEM STRESS UND LEISTUNGSDRUCK IST ES UMSO WICHTIGER, DIE EIGENE MITTE GUT ZU SPÜREN.“

Eveline Lehner

sichere Balance in ihrem Leben“, betont Brigitte Dörfler. „Tägliche Rituale einzubinden gibt Struktur und Sicherheit im Alltag.“

Als Kinder-Mentaltrainerin empfiehlt sie außerdem ein Abendritual beim Zubettgehen. Im gemeinsamen Gespräch dürfen die Kinder erzählen, was sie noch beschäftigt oder besonders an diesem Tag gefreut hat. So könne der Geist besser zur Ruhe kommen und der Körper sich im Schlaf gut erholen. „Als Aromaberaterin empfehle ich ätherische Öle für Kinder und Eltern, die dabei helfen, in der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu bleiben, weil sie die Hirnfunktion positiv und nachhaltig beeinflussen“, erklärt Brigitte Dörfler.

Ein wichtiger Aspekt ist für sie auch die innere Ruhe der Eltern. Es helfe, täglich Zeit für sich selbst einzuplanen, um den inneren Ausgleich von Körper, Geist und Seele wahrzunehmen und so eine gute Stütze und Begleitung für die Kinder zu sein. Eine gute Möglichkeit sei es, gemeinsam eine neue Tagesstruktur zu erstellen, um sich besser auf den neuen Lebensrhythmus vorzubereiten. „Kinder sind der Spiegel ihrer Eltern“, so die Expertin. „Sind die

Eltern unruhig und unausgeglichen, zeigen die Kinder das auf. Der beste Schulstart ist also dann gegeben, wenn sich die Eltern gut zentriert fühlen und auf die täglichen Anforderungen mit Flexibilität reagieren können. Auch hier erreiche ich mit den Aromaölen sehr gute Ergebnisse.“

Die eigene Mitte spüren. Für einen reibungslosen Schulalltag unterstützt auch Eveline Lehner, Humanenergetikerin aus Wartberg ob der Aist, ihre großen und kleinen Klienten mit energetischen Methoden. Sie weiß, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind. Hinkt einer der drei Bereiche nach, müssen die beiden anderen sozusagen einspringen. „Das ist eine alte Weisheit, die allerdings aktueller denn je ist“, erklärt Eveline Lehner. „Denn mit steigenden Anforderungen, Stress und Leistungsdruck ist es enorm wichtig, die eigene Mitte gut zu spüren und mit sich selbst in Einklang zu sein.“

Zum Stressabbau und zum Zentrieren setzt sie auf Chakren-Balance und Harmonisierung ebenso wie auf das gezielte Verknüpfen der rechten und linken Gehirnhälfte. In der Aura sind innere Unstimmigkeiten nämlich be-

reits sicht- und fühlbar, lange bevor der Körper das durch Verspannungen, Schmerzen oder Krankheit meldet. „Ist man darauf sensibilisiert, merkt man das bereits im Vorfeld und kann tatsächlich vieles rechtzeitig abfangen“, betont die Expertin.

„Als Energetikerin kann ich einerseits Hilfestellung zur Harmonisierung anbieten, aber auch mit Hilfe zur Selbsthilfe unterstützend zur Seite stehen. Denn oft reichen kleine Hinweise und Übungen, die man dann wie eine ganz persönliche energetische Notfallkiste jederzeit selbst parat hat.“

Insbesondere bei Stress und Druck könne es passieren, dass man trotz Lernens wider Erwarten kurzzeitig auf nur eine Gehirnhälfte Zugriff hat – das klassische Black-Out in Prüfungssituationen. So etwas wiederholt sich meist immer und immer wieder. „Um dem vorzubeugen, kann man gezielt energetisch auf die gespeicherten, bereits früher erlebten Stresserinnerungen einwirken und diese ‚neutralisieren‘“, weiß Eveline Lehner. „Bei Kindern klappt das sogar besonders gut.“