



BALANCEAKT. Sich öfter Auszeiten im Alltag zu nehmen, ist optimal, um wieder Kraft und Energie zu tanken. Oft reicht schon ein kurzer Spaziergang um den Block oder eine Mini-Meditation in der Mittagspause.

WIR BRAUCHEN DIE ENERGIEWENDE!

Seit Beginn der Corona-Pandemie suchen immer mehr Menschen Rat bei Energetiker:innen und Heilpraktiker:innen. Wir haben die diplomierte **HUMANENERGETIKERIN MARTINA KARINA FISCHER** zum Gespräch gebeten und mit ihr über ihr erstes Buch und Tipps für ein glücklicheres, erfüllteres Leben gesprochen.

Zukunftssängste begleiten uns nicht erst seit der Corona-Krise. Der Krieg in der Ukraine, die Klimakrise und die steigende Gewalt gegen Frauen sind nur ein paar Beispiele, die aktuell für Unsicherheit sorgen. Viele Frauen sind in den letzten zwei Jahren sprichwörtlich am Ende ihrer Kräfte angelangt. Die enorme Belastung durch Home Office, Kurzarbeit, Kinderbetreuung, Home Schooling wurde vor allem auf dem Rücken berufstätiger Mütter ausgetragen. Eigene Bedürfnisse und Wünsche wurden jahrelang hintangestellt. Diesen Frauen möchte die diplomierte Humanenergetikerin Martina Karina Fischer, Mutter von zwei Kindern, mit ihrem kürzlich erschienenen Buch helfen. Seit fast zwei Jahren gibt sie auf Instagram unter dem Namen „Blockadensprengerin“ Tipps und Anregungen für ein energievolleres, glücklicheres, ausgeglicheneres Leben und hat dieses Wissen jetzt in einem Buch zusammengefasst, das sie selbst als „Bibel für die Frau“ bezeichnet.

„WENN KÖRPER, GEIST UND SEELE IN HARMONIE SIND, KANN DIE ENERGIE WUNDERBAR FLIEßEN.“

Was versteht man eigentlich unter Humanenergetik?

FISCHER: Die Humanenergetik befasst sich mit dem Energiefeld des Menschen, insbesondere mit jeder Form von Lebensenergie. Diese allem Lebendigen innewohnende Lebensenergie ist seit jeher bekannt und wird je nach Kulturkreis als Chi, Qi, Ki, Prana ... bezeichnet.

In einem Promovideo der „Humanenergetik Österreich“ heißt es: „Finde deine Energie!“ Aber wie stellt man das an?

FISCHER: Unsere Lebensenergie ist ja in uns vorhanden. Wir dürfen die Essenz nur nicht durch Stress ausbrennen lassen, sondern müssen sie füttern. Das erfolgt auf mehreren Ebenen. Die körperliche Ebene umfasst beispielsweise gesunde Nahrung und Heilkräuter. Mit ausreichend Ruhe und Meditation unterstützen wir die

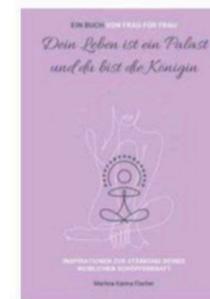
geistige Ebene. Und das Auflösen von Blockaden und traumatischen Erfahrungen nährt und heilt die Seele. Besonders dieser Aspekt wird leider oft unterschätzt und ist die Ursache für die Entstehung von Disharmonien. Wenn Körper, Geist und Seele in Harmonie sind, kann die Energie wunderbar fließen.

Seit der Pandemie ist die Nachfrage nach ganzheitlichen Heilungsansätzen stark gestiegen. Konnten Sie das auch in Ihrer Praxis feststellen?

FISCHER: Absolut! Zum einen konnte ich einen Zuwachs an Klientinnen verzeichnen, zum anderen erkannte ich, dass sich der Schwerpunkt meiner Arbeit auf die Auflösung von Ängsten verlagerte. Ängste vor dem Virus, vor der Impfung oder vor Ausgrenzung in der Familie und im Freundeskreis. Dazu kommt noch, dass eine hochgradige Überlastung für arbeitende Mütter gegeben ist. Lockdown, Quarantäne und Kinderbetreuung, Home Schooling, Home Office – aus einer „normalen“ Doppelbelastung wurde eine Fünffachbelastung. Viele Frauen, die mich aufsuchen, schaffen es nicht mehr, aus ihrer Erschöpfung rauszukommen, und wünschen sich wieder mehr Leichtigkeit in ihrem Leben.

Was raten Sie diesen Frauen?

FISCHER: Ich rate ihnen, sich jeden Tag eine Me-Time zu gönnen. Ich höre immer wieder: „Ja, aber wann denn? Der Tag hat doch nur 24 Stunden!“ Ja, das ist richtig. Aber gerade mit dieser Mehrfachbelastung ist ein strukturierter Tag inklusive Me-Time essenziell. Mein persönliches Erfolgsrezept sieht wie folgt aus: Ich stehe



MEHR KRAFT. Ein Ratgeber für Frauen, die wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude verspüren wollen, Martina Karina Fischer, „Dein Leben ist ein Palast und du bist die Königin“, myMorawa, € 23,70.

FOTOS: MARION GARTLER, MYMORAWA-VERLAG

eine Stunde früher auf als der Rest der Familie. In dieser Zeit habe ich meine Me-Time, dusche kalt, praktiziere 15 Minuten Yoga, schreibe zehn Minuten lang in mein Notizbuch und meditiere. Allein dadurch, dass ich bereits in der Früh etwas für mich getan habe, kann ich viel entspannter durch den Tag gehen. Geht es mir gut, hat das automatisch einen positiven Einfluss auf mein Umfeld. Da profitieren alle davon.

Was sind die häufigsten Gründe, warum Frauen Ihre Praxis aufsuchen?
FISCHER: Erschöpfung, emotionale Disharmonien und Belastungen wie Herzschmerz, Verlustangst, Selbstvorwürfe, generell Ängste, Traurigkeit, die Frage nach dem Lebenssinn, Vergebungsarbeit. Es sind die unterschiedlichsten Gründe, aber sie haben alle eine gemeinsame Wurzel: zu wenig Selbstliebe.

Sie haben vor Kurzem Ihr erstes Buch „Dein Leben ist ein Palast und du bist die Königin“ veröffentlicht. Wie kann bzw. soll Ihr Buch Leserinnen helfen?

FISCHER: Das Buch ist ein Ratgeber für Frauen, der Hilfestellungen anbietet, das volle weibliche Energiepotenzial zu entfalten. Alle meine selbst gelebten Tipps im Buch sollen die Leserinnen ermutigen, ihre Komfortzone zu verlassen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Was machen Sie an einem schlechten Tag?

FISCHER: Es gibt keine schlechten Tage für mich. Jeder Tag ist ein Geschenk. Da ich sehr auf meinen Körper höre und im Einklang mit meinem Zyklus lebe, spüre ich intuitiv, wann ich mehr Ruhe brauche. Diese gönne ich mir, indem ich mehr meditiere und früher schlafen gehe. Wenn ein schlechtes Gefühl aufgrund eines negativen Erlebnisses in mir entsteht, gehe ich in die Selbstreflexion und suche die Ursache, um es aufzulösen. Aber auch der Dialog mit einem Lieblingsmenschen ist Balsam für die Seele. Manchmal braucht es nur ein Glaserl Prosecco, ein Stück Torte und ein liebevolles Gegenüber, um sich wieder besser zu fühlen!

SYLVIA BUCHACHER ■



NEU!

Personal Points™

- Aktuelle wissenschaftliche Formel
- Punkte dazuverdienen
- Mentale Unterstützung
- Abnehmen schnell & sicher



**Jetzt anmelden,
€ 38 sparen
& abnehmen!**

**weightwatchers
Österreich**



www.weightwatchers.at
Wir geben gerne auch telefonische
Auskunft: 01/ 532 53 53