



Service

Unsere Geschäftsstelle in Wildeshausen ist weiterhin geschlossen.



Ticket-Rückgabe

Wir müssen zunächst eine Anfrage beim Ticketanbieter stellen.

Bitte schicken Sie uns vorab eine E-Mail an tickets@kreiszeitung.de oder einen Brief.

Inhalt: Grund für Ihre Nachricht, Name, Datum, Ort der Veranstaltung, Auftragsnummer Ihrer/s Tickets (idealerweise ein Foto/Scan des Tickets), Vorverkaufsstelle, Ihre vollständige Adresse inklusive Telefonnummer.

Kurzreisen Deutschland

Ideen dazu finden Sie unter www.kreiszeitung.de/leben/kurzreisen/

Bücher

Können Sie auch online bestellen unter kreiszeitung.nebel-shop.de oder per E-Mail an buecher@kreiszeitung.de

Anzeigen

1. www.kreiszeitung.de aufrufen
2. In der Menüleiste „Märkte“ anklicken
3. „Private Kleinanzeigen aufgeben“ oder „Familienanzeige aufgeben“ auswählen

Alternativ können Sie Ihre Anzeige auch telefonisch aufgeben unter Tel. 04242 58-220.

Service-Nr. Zustellung: 0800 42 42-580

Die Angst erkennen und annehmen

› Heilpraktikerin Maïke Hoyer weiß, was Körper, Geist und Seele in der Corona-Krise guttun

DÖTLINGEN › Mit Schwung feuerte die Philosophielehrerin ihre roten Pumps in die Ecke und demonstrierte ihrer verblüfften Oberstufen-Klasse, wie Tai Chi funktioniert. Diese Szene hat Maïke Hoyer noch heute lebhaft im Gedächtnis, sie sieht in ihr einen Schlüsselmoment für ihren Lebensweg. Als Schülerin war sie damals fasziniert von der Energie und der Eleganz, mit der die betagte Lehrerin das chinesische Schattenboxen vorführte, ihre Neugier war geweckt. Heute ist die Heilpraktikerin und Vitaltrainerin, nach langen Jahren des Praktizierens in Weyhe und Syke ist sie seit vergangem Jahr in Dötlingen ansässig. Für die Rubrik „Kopf der Woche“ berichtet sie von ihrem Werdegang und gibt Tipps, was in Zeiten der Corona-Krise Körper, Geist und Seele guttun.

In Bremen kam Maïke Hoyer 1971 zur Welt, in Stuhr wuchs sie gemeinsam mit einem Bruder auf. Ihre Kindheit war geprägt von viel Aktivität: „Sport, Musik, draußen sein: Ich habe viel ausprobiert und war an vielem interessiert“, erzählt die 48-Jährige. Dabei sei sie zuerst eine eher ruhige Schülerin gewesen, räumt sie ein. Doch zu ihrer Begeisterungsfähigkeit gesellte sich eine starke Willenskraft, Dinge zu schaffen und auch anderen Menschen zu helfen. Schon als Kind wusste sie ziemlich genau, was sie wollte. Dazu zählte, das Abitur zu machen, obgleich sie zunächst die Realschule besuchte und erst später auf den gymnasialem Zweig der KGS Stuhr Brinkum wechselte.

Ihr Interesse an einer gesunden Lebensweise und in noch größerem Maß für die alternative Naturheilkunde begann früh. Maïke Hoyer sieht den Grund darin, dass sie in ihrer der Kindheit häufig Rückenprobleme hatte. „Deshalb ging ich zur Rückenschule und machte viel Sport. Ich hatte viele Verspannungen und Blockaden, wie ich heute weiß – denn damals kannte ich es ja nicht anders. Auch die Zähne bereiteten mir oft große Probleme, sodass ich viel Zeit im Wartezimmer der Ärzte verbrachte“, berichtet sie. Vielen interessanten Menschen sei sie in dieser Zeit begegnet.

Angeregt durch das Erlebnis mit den roten Pumps, begann sie im Alter von 18 Jahren bei der renommierten Lehrerin Christa Prosch mit der chinesischen Bewegungskunst Tai Chi Chuan und ließ sich von ihr als Tai Chi- und Qigong-Lehrerin ausbilden. Schon währen ihres Universitätsstudiums der Sprach- und Kulturwissenschaften und auch nach ihrem Abschluss reiste sie oft nach Asien und China. „Ich setzte mich mit den Religionen und der Philosophie dieser Länder auseinander, mich faszinierten auch die fernöstlichen Heilweisen, denn sie halfen mir“, blickt sie zurück. Ihr Interesse an alternativer Medizin nahm immer weiter zu, und so fasste sie mit Mitte Zwanzig den Entschluss, Heilpraktikerin zu werden.

Nach ihrem Studium arbeitete Maïke Hoyer zunächst eine Weile bei Radio Bremen, doch schon während der Zeit an der Universität hatte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin begonnen. Mit 30 Jahren eröffnete sie ihre eigene Praxis in Weyhe. Vorträge über Traditionelle Chinesische Medizin und Homöopathie sowie Schlüsselersätze an den Volkshoch-



Maïke Hoyer weiß aus eigener Erfahrung, wie hilfreich Meditation für den Geist ist. Die Heilpraktikerin und Vitaltrainerin wendet in ihrer Praxis nur die Methoden an, nach denen sie selbst lebt und von denen sie überzeugt ist. Foto: Pflaum



schulen in Diepholz, Syke und Weyhe kamen dazu. „Mich erfüllt es, den Klienten mit meiner Arbeit zu helfen und gemeinsam mit ihnen eine Lösung für ihre Probleme zu finden. Ich empfehle nur das, von dem ich absolut überzeugt bin, und wende nur die Methoden an, nach denen ich in Bezug auf Lebensweise, Ernährung oder Sport selbst auch lebe“, versichert sie.

Nach Dötlingen zog die Heilpraktikerin und Vitaltrainerin im vergangenen Jahr der Liebe wegen. Im Sommer eröffnete sie ihre Praxis im Gebäude der alten Post am Dorfring. Ihre Klienten aus Weyhe, Syke und umzu sind ihr gerne gefolgt. „Wir fühlen uns hier im Ort sehr wohl“, sagt sie und spricht damit auch für ihren Lebensgefährten und ihre Tochter, die im Grundschulalter ist. Die Corona-Pandemie hat natürlich auch den Alltag ihrer Familie durcheinander geworfen, aber Maïke Hoyer sieht für sich auch positive Aspekte: „Ich bin gewohnheitsmäßig zur Ruhe gekommen – das Innehalten ist hilfreich gewesen“, bekräftigt sie. „Wir waren viel draußen in den vergangenen Wochen, und ich habe das Programm für mein Outdoor-Fitness-Angebot zusammengestellt.“

Dass das neue Virus und die drastischen Maßnahmen zu dessen Bekämpfung viele Menschen in Angst versetzen, kann die Expertin für Gesundheitsfragen jedoch nachvollziehen. „Wir setzen uns nur sehr ungern mit Themen wie Leid und Vergänglichkeit auseinander. Aber das müssen wir tun, um ihnen die Macht zu nehmen“, weiß sie. „Panik und Angst schwächen das Immunsystem. Bewegung, Ruhe und Meditation wiederum stärken die Gesundheit und die psychische Stabilität.“ Als gute Hilfe, um mit den negativen Gefühlen umzugehen, hebt sie vor allem die Meditationspraxis hervor. „Erst einmal bedeutet Meditation: Nachsinnen, um das Bewusstsein zu erweitern. Sie ist eine Weise, den Geist zu öffnen, zu sammeln und zu stabilisieren. Wer meditiert und achtsam ist, kann tatsächlich besser durch Krisen kommen“, erklärt sie. Die Heilpraktikerin spricht dabei aus eigener Erfahrung – begleitet sie ihre eigene Meditationspraxis

doch seit jungen Jahren. Anhand von Untersuchungen unter anderem an der Universität Gießen sei nachgewiesen worden, dass schon kurze, aber regelmäßige geistige und körperliche Übungen helfen, mit Stress besser umzugehen, um die innere Ruhe und Gesundheit zu fördern.

Um einen heilsamen Umgang mit der Angst zu finden, sei es zunächst einmal hilfreich, wenn man sie erkenne und sie sich eingestehe. „Symptome der Angst sind Gefühle der Beklemmung, der Beengtheit, oft verbunden mit hochgradiger psychischer Anspannung und vielen vegetativen Symptomen wie Schwitzen, erhöhtem Muskeltonus, erhöhter Herzfrequenz und erhöhtem Blutdruck, flacher und schneller Atmung, Zittern, eventuell auch Übelkeit sowie Harn- und Stuhldrang“, führt sie aus. „Heftige Angst schwächt die Leistungsfähigkeit, blockiert die geistige Konzentration, lähmt Bewegungen und engt die Wahrnehmung ein. Angst kann sogar das Immunsystem schwächen und den Betroffenen anfälliger für Krankheiten machen. Wenn ich also nun meine Angst erkenne und eingestehe, wechsele ich von passivem Getriebenwerden in einen aktiveren Modus, sodass ich wieder klarer werde und ein Stück Autonomie zurückbekomme“, ist ihr Ansatz zur Angstüberwindung. Der dritte Schritt sei dann das Annehmen der Angst: „Damit öffne ich die Tür zu tieferem Verständnis. Denn für alles gilt: Ohne Annehmen kein Verständnis, und ohne Verständnis keine nachhaltige Veränderung.“ Sie gibt einen Tipp bezüglich des Medien-Konsums: „Man sollte sich nur so viel wie nötig informieren. Denn die Nachrichten mit ihren emotionalen Bildern können Ängste verstärken.“

Achtsamkeit ist ein Wort, das Maïke Hoyer an dieser Stelle im Gespräch oft benutzt. Doch was ist das, achtsam sein? „Damit wird das Gewahrsein des gegenwärtigen Momentes gemeint, und zwar all dessen, was ich zu diesem Zeitpunkt wahrnehme: meinen Körper, meine Gedanken, meine Stimmungen und Gefühle. Und das Ganze mit einem freundlichen Zugewandt-Sein. Sodass ich das, was da ist, nicht inner-

lich abwehre, sondern annehmen kann“, erläutert sie. „Mit meinem gewöhnlichen Bewusstsein schweife ich oft ab in die Vergangenheit oder in die Zukunft und bin eher selten vollkommen achtsam in der Gegenwart. Dadurch, dass ich in der Meditation Achtsamkeit übe, lerne ich völlig im Augenblick, also im Hier und Jetzt zu sein. Dadurch bekomme ich Zugang zu meiner Lebenskraft – und mein Leben wird einfacher und harmonischer“, versichert sie.

Um sich im gegenwärtigen Moment zu verankern, gebe es drei Herangehensweisen: „Ich kann die Aufmerksamkeit auf meinen Körper lenken und ihn spüren, und wie sie gerade den Körper trägt. Und ich kann den Atem spüren, der den Körper am Leben erhält“, führt sie aus. Maïke Hoyer zitiert den Arzt und buddhistischen Meditationslehrer Dr. Wilfried Reuter: „Meditation beginnt, wenn das Herz sich berühren lässt, aufgeht und der Geist zur Ruhe kommt.“ Auch das Gebet sei eine altbewährte Form, das Bewusstsein zu verändern und der Angst wirkungsvoll zu begegnen.

Der nächste Meditationskurs in ihrer Praxis beginnt am Sonnabend, 13. Juni, von 10 bis 11.30 Uhr. Die Teilnehmenden werden dabei in die Praxis eingeführt. Regelmäßige Meditationstermine finden auch jeweils am letzten Freitag im Monat von 18.30 bis 19.30 Uhr in ihren Praxisräumen statt. „Ich war früher hektisch und unruhig, weil ich so viele Interessen hatte. Durch die Meditation habe ich gelernt, zur Ruhe zu kommen und eine gelassene Haltung einzunehmen“, berichtet sie von ihren eigenen Erfahrungen. „Es werden geführte Sitzmeditationen sein, bei denen wir den Körper und die Atmung spüren und die Wellen des Geistes beobachten. Auch die Form der Gehmeditation werden wir praktizieren“, gibt sie bekannt.

Als einen weiteren Baustein zur körperlichen und geistigen Gesundheit bietet die Vitaltrainerin vom 4. bis 25. Juni einen Outdoor-Fitness-Kurs im Wald an. „Der Wald eignet sich perfekt, um Gleichgewicht, Koordination,

Stabilität und einfach den ganzen Körper zu trainieren. Neben Übungen mit und an Bäumen und Bänken wird ein leichtes Lauftraining oder Walking angeboten, um die Ausdauer zu verbessern. Zudem sei die Vitaltrainerin vom sogenannten TRX-Schlingen-Training begeistert, da es ihr selbst bezüglich ihrer Rückenbeschwerden sehr geholfen habe. Auch hier werden Einzel- und Gruppentermine angeboten, ebenso wie für die Yogakurse mit Yogalehrerin Marcella Klück aus Syke, die so bald wie möglich wieder in ihrer Praxis starten sollen.

Anmeldungen nimmt Maïke Hoyer unter Telefon 04433/9685090 entgegen, weitere Informationen gibt es auf ihrer Homepage www.heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de.

Von Bettina Pflaum

In der Rubrik „Kopf der Woche“ können Amtsträger, Ehrenamtssinhaber, aber auch Bürgerinnen und Bürger über ein Thema sprechen, das ihnen am Herzen liegt. Die Redaktion freut sich über Anregungen und Anrufe unter Telefon **04431/9891124**.

wildeshauser anzeiger
Aktuelle Wochenzeitung aus dem Hause Wildeshauser Zeitung für die Kreisstadt und umzu
 Herausgeber: Johann August Löschen t
 Verlag: Wildeshauser Zeitung Ludwig Löschen GmbH & Co. KG oHG Bahnhofstr. 13, 27793 Wildeshausen
 Erscheinungsweise: wöchentlich donnerstags
 Druckauflage: (II 2019) 21.390 Exemplare
 Verkaufsleitung: Wolfgang Graw
 Redaktion: Bettina Pflaum
 Druck: Druckhaus Syke, Am Ristedter Weg 17, 28857 Syke
Büro Wildeshausen:
 Zentrale: 04431/9891120
 Anzeigen: 04431/9891123/-128/-130
 Fax: 04431/9891129
 Redaktion: 04431/9891124
 Zustellung: 04242/58216
 Zur Zeit ist die Preisliste Nr. 19 vom 1. Januar 2019 gültig.
 BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
 AD A

E3T ALUMINIUMBAU GmbH
 TERRASSENDÄCHER | SOMMERCÄRTEN | CARPORTS | SONNENSCHUTZSYSTEME

Urlaub zu Hause genießen!
FRÜHJAHR, SOMMER, HERBST UND WINTER IMMER EINFACH WOHLFÜHLEN!
 Hauptstraße 68 | 28816 Stuhr | Telefon 0421 70905341
www.ebt-aluminiumbau.de

Wildeshauser Zeitung wildeshauser anzeiger
Fachkräfte in Wildeshausen und Umgebung gesucht?
 Dann nutzen Sie unseren lokalen Stellenmarkt in der Kombination „Wildeshauser Zeitung“ und dem „Wildeshauser Anzeiger“ oder unsere große Kombination am Samstag in insgesamt neun Tageszeitungen.
 Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
 Wolfgang Graw | Telefon 04431 – 98 91 130
 Sabine Cohrs-Ehlers | Telefon 04431 – 98 91 128
 Urte Wenske | Telefon 04431 – 98 91 123