

AUF DEM WYDA- WEG

Heiltradition. Bis vor kurzem galt Wyda noch als Geheimlehre der Kelten. Das Gesamtpaket aus astrologischem, Naturheil- und Naturerfahrungswissen der Druiden führt heute immer mehr Menschen zu innerer Ruhe und zu sich selbst. Die Autorin begab sich mit Wyda-Lehrerin Magy Bernhard auf den Erkenntnisweg.

Text: Petra Danhofer

Zu innerer Ruhe kommen – das wünschen sich in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr Menschen.



FOTO: WALDNESS®/PANGERL & PANGERL

Was haben eine Assistentin der Geschäftsführung, ein Unternehmer, ein Jurist, ein ehemaliger Landwirt und Künstler, eine Assistentin der Geschäftsführerin, eine Pressesprecherin, eine Werbeagentur-Inhaberin und eine Journalistin gemeinsam? Sie suchen nach Ruhe, Entspannung, einem Ausgleich zum stressigen beruflichen Alltag. Nach Wegen zu sich selbst, Kontemplation und Meditation. Sie arbeiten traumatische Erlebnisse – private, sehr persönliche – auf und wollen dem Erschöpfungssyndrom – auch Burn-out genannt – vorbeugen. Als Mittel dazu haben sie Wyda für sich entdeckt – die Mental- und Bewegungslehre der Kelten, auch Kelten-Yoga genannt. Die bunt gemischte Truppe trifft sich daher ein Wochenende lang im Mai bei einem Workshop in Liebenau, um die Grundzüge und erste einfache Wyda-Übungen kennenzulernen und an Kraftplätzen im Böhmerwald zu üben.

Druidenfaust aktiviert Energie

Samstagsmorgen geht es los und wir lernen zunächst die Druidenfaust kennen. Dabei geht es darum, die Körperenergie zu schließen. Die Druidenfaust ist außerdem ein Steuerungselement, um die verschiedenen Energiefelder zu steuern. Als Ungeübte fällt es zunächst nicht so leicht, die Knöchel aneinanderzulegen und die ausgestreckten Daumen beider Hände zu schließen. Man formt sozusagen ein Herz, das auf dem Kopf steht. Als Nächstes sollen wir unsere drei Energiezentren erspüren: das Mentalzentrum an der Nasenwurzel, das Emotionalfeld am Brustbeinende über dem Herz sowie das Vitalfeld am Nabel. Dazu legen wir jeweils die Druidenfaust mit den Daumen ans jeweilige Zentrum, schließen die Augen und atmen ein paar

Mal bewusst ein und aus, dabei sollen wir den Atem ins jeweilige Zentrum lenken und genau hinspüren.

Energiefelder erspüren

Mit der Zeit merke ich, wie ich ruhig und entspannt werde, gelassen, wie ich meinen Körper und seine Funktionen, meine Emotionen spüre. Beim Aktivieren des Vitalzentrums wird meine Verdauung angeregt. Im Mentalzentrum habe ich nach einem heftigen Beziehungstreit am Vorabend noch keinerlei Empfindungen, dafür spricht mein Emotionalfeld intensiv an: Mein Herz schlägt wie wild, das Atmen fällt schwer. Sollten die alten Kelten, die Druiden, da tatsächlich etwas praktiziert haben, was uns heutigen Menschen immer noch hilft, gesund und in Balance zu bleiben? Wer waren diese Druiden und was steckt hinter Wyda?

Lehre der Druiden

Fest steht, dass die Druiden religiöse Führer, Naturweise und Künstler waren. Sie genossen ihre Ausbildung über Jahrzehnte in der Natur, lernten und lehrten aus Beobachtung und Überlieferung, dass Bäume, Steine, Blüten, alles Natürliche als beseelt galt und der Mensch als ein Teil der Natur gesehen wurde. Druiden fungierten als Priester, Wahrsager, Barden, Heiler, als Therapeuten für Körper, Psyche und Geist. Sie stützten sich dabei auf ihre Mental- und Bewegungslehre und ihre Erfahrungen aus der Natur. Die Übungen stärken mental und sensibilisieren für die Umwelt und die eigenen Bedürfnisse. Sie machen klarer, entschiedener und gesünder. Sie erden. Schon am ersten Vormittag, nachdem wir Tierübungen sowie die primären Vital-, Emotional- und Mentalfeldübungen gelernt haben, spüre ich die innere Stärkung.

Auch der Hund wird ruhig

Weil nun das Wetter aufklart, entschließen wir uns, nach dem Mittagessen unsere Rucksäcke zu packen und in den Wald zu gehen. Dort wollen wir das bisher Gelernte an verschiedenen Kraftplätzen üben. Am Weg dorthin komme ich mit Walter ins Gespräch. Er ist Unternehmer, hat vier Kinder. Vor einhalb Jahren ist seine Frau gestorben. Um dies zu verarbeiten und das Unternehmen auch ohne sie weiterführen zu können, ohne psychischen oder gesundheitlichen Schaden zu erleiden, hat er Wyda schon vor einem Jahr entdeckt. Er macht seine Übungen täglich und ist überzeugt von der heilenden, stärkenden Wirkung. Dann erzählt er eine faszinierende Geschichte: Wenn er seine Runden mit seiner Hündin dreht und er pausiert, um seine Übungen zu machen, sitzt sie ganz ruhig neben ihm und beobachtet ihn. „Vor ein paar Monaten warf sie sieben Welpen“, erzählt Walter weiter, „die waren bei den Spaziergängen dabei. Man kann sich vorstellen, wie quirlig und lebendig junge Hunde herumlaufen und in der Gegend her- →

WYDA

Die Druiden der Kelten entwickelten die Mental- und Körperlehre, die heute Bestandteil der Traditionellen Europäischen Medizin ist. Wyda führt zurück zur Körpersensibilität, zur eigenen Mitte und inneren Ruhe. Wyda-Kurse und -Workshops finden Sie u.a. bei folgenden Anbietern:

www.am-wydaweg.at
www.tem-zentrum.at
www.boehmerwald.at
www.waldness.info



WYDA-Übungen im Wald beim Tanner Moor stärken und sensibilisieren für den eigenen Körper.



Eine bunt zusammengewürfelte Gruppe ließ sich am Rubener Teich von der Mental- und Körperlehre der Druiden inspirieren.

umhüpfen. Während ich meine WYDA-Übungen gemacht habe, sind sie alle sieben ganz ruhig neben ihrer Mama gesessen, haben mich beobachtet und waren ganz still.“ Walter ist überzeugt: Ohne WYDA wäre er schon längst am Leben und an seinem Schicksal zerbrochen.

Heilende Wirkung der Natur

Als wir tiefer in den Wald hineinkommen, verstummen unsere Gespräche, wir werden immer stiller. Wir lassen den Wald, die Granitblöcke, die Natur, die Geräusche, das Vogelzwitschern und Plätschern auf uns wirken. Obwohl wir den ganzen Nachmittag unterwegs sind, fühlen wir uns am Abend nicht erschöpft. Im Gegenteil: Wir sind gestärkt, gut aufgelegt und wollen nach einem Abendritual bei Sonnenuntergang noch lange nicht schlafen gehen. Gigi erzählt mir, dass sie in ihrem früheren Job als Finanz- und Personalmanagerin einen Burn-out erlitten hat. Mit WYDA habe sie wieder die Kraft gefunden zu arbeiten und sogar den Blasen-

krebs besiegt. Der ehemalige Landwirt Christian gibt sich als besonders feinsinniger Mensch zu erkennen. Den Hof hat er an den Sohn übergeben, jetzt macht er Skulpturen und Gartenobjekte aus Granit und Marmor. Sein künstlerisches Talent und seine Sensibilität für die Wirkung der Natur auf den Menschen sind prädestiniert für WYDA.

Im Land der Elfen und Feen

An diesem Abend falle ich in einen tiefen Schlaf. Erstmals seit Wochen wache ich wirklich ausgeschlafen auf. Unter strahlend blauem Himmel machen wir uns auf zum Rubener Teich und wandern durch das Tanner Moor. Jurist Paul, syrischer Christ, erzählt mir seine Geschichte und wir diskutieren über den Islam und das Kopftuchverbot. Paul sammelt bei WYDA Kraft für seine Dissertation. Kaum tauchen wir ein in den Birkenwald, verstummen wir erneut. Wir fühlen uns wie im Land der Elfen, Feen und Kobolde, beschützt von den Birken. An passenden Plätzen machen wir wieder unsere Übungen. Im Laufe

des Tages fühle ich mich immer selbstsicherer und stärker, ich empfinde tiefe Ruhe und Gelassenheit und weiß: Ich gehe meinen Weg und mir kann nichts und niemand etwas anhaben. Mit diesem Gefühl verabschieden wir uns und fahren alle nach Hause.

Innere Stärkung

Schon am nächsten Morgen führe ich ein paar WYDA-Übungen durch. Ein wichtiges Gespräch mit dem Chef steht an. Und tatsächlich: Ich fühle mich stark und sicher. Das Gespräch verläuft in lockerer Atmosphäre, das Ergebnis ist zu meiner Zufriedenheit. Die Arbeit geht mir den ganzen Tag über leicht von der Hand, obwohl ich so viel zu tun habe, dass ich nicht weiß, ob ich das Arbeitspensum schaffe. Doch ich bin klar, strukturiert und konzentriert und bringe viel mehr weiter als gewöhnlich. Lästigem begegne ich gelassen. Bei Feierabend bin ich rundum zufrieden mit mir und der Welt. Und ich beschließe: WYDA ist toll, einfach und braucht nicht viel Zeit. Ich bleibe dabei. ■

FOTOS: MAGY BERNHARD

Walter Haslinger Preisverleihung 2018



Peter Rummel (Kurator), Theresa Haglmüller (Preisträgerin), Marcus Sonnberger (Preisträger), Johanna Fischer (Haslinger/Nagele) und Andreas Janko (Vizerektor für Lehre und Studierende JKU) (v.l.).



Johanna Fischer und Michael Magerl (beide Haslinger/Nagele).



Andreas Janko und Theresa Haglmüller (Preisträgerin) (v.l.).

Im Rahmen der Walter Haslinger Preisverleihung werden herausragende Juristen mit dem Walter Haslinger Preis ausgezeichnet. In diesem Jahr erhielten **Theresa Haglmüller** für ihre Dissertation zum Thema „Gesellschaftserpfllichten in der Krise der GmbH“ sowie **Marcus Sonnberger** für seine Dissertation „Die Spürbarkeit im europäischen Kartellrecht“ den Förderpreis. Unter den Gästen des Abends befanden sich Rektor der JKU **Meinhard Lukas**, Präsidentin des OLG Linz **Katharina Lehmayr**, Präsident des Landesverwaltungsgerichts **Johannes Fischer**, Richter des OGH **Hansjörg Sailer**, Verfassungsrichter **Markus Achatz** sowie zahlreiche Vertreter der Wirtschaft.



Paul Oberndorfer und Präsident des Landesverwaltungsgerichts Johannes Fischer (v.l.).



Max und Heidrun Wellner.



Peter Rummel (Mitglied des wissenschaftlichen Kuratoriums).



Christian Holzner und Präsidentin des OLG Linz Katharina Lehmayr (v.l.).



Rektor Meinhard Lukas und Vizerektor für Lehre und Studierende Andreas Janko (v.l.).

FOTOS: CITYFOTO/KATOULY