

# „Wohin will ich im Leben?“

**Interview |** Florian Heumayer über seine Erfahrungen mit dem Jakobsweg, seine Techniken zur Lösung von Stressfaktoren und die Schwerpunkte als künftiger Lebens- und Sozialberater.

Von **Andreas Fussi**

**SCHWECHAT |** Der Schwechater Florian Heumayer ist ein Energiebündel. Neben seinem Hauptjob als Heimhelfer beim Roten Kreuz ist er gerade dabei, eine eigene Praxis als Lebens- und Sozialberater zu gründen und auch als Künstler (Malerei und Fotografie) hat er genügend Energie. Seine eigenen Batterien lädt er sich bei Wanderungen entlang des Jakobswegs auf. Vielen noch in guter Erinnerung ist sein Marsch vor zwei Jahren von Schwechat zu Fuß bis Santiago de Compostela in Spanien, den die NÖN medial begleitete.

**NÖN: Wie oft sind Sie heuer bereits am Jakobsweg gewesen?**

**Florian Heumayer:** Ich bin heuer Mitte Mai den Küstenweg gegangen. Ich hatte von den 26 Tagen 21 Tage lang Sturm und Regen bei acht Grad. Ich habe einen Punkt erreicht, wo das Wollen nicht mehr wichtig war. Man muss sich überwinden und das Gehirn abschalten. Vor drei Wochen bin ich von Lissabon nach Santiago-Finisterre-Muxia gegangen in 20 Tagen über 744 km. Die Tour war nicht schön, es gibt viel Verkehr auf der Straße. Man schläft hauptsächlich bei den Feuerwehren, die dort Kommunikationszentren sind. Die Pilger sind mitintegriert, man bekommt auch ein Essen. Das ist ein anderes System als in Spanien, wo man überwiegend in Pilgerherbergen nächtigt.

**Welche Bedeutung hat der Jakobsweg für Sie und ihre Arbeit?**

Ich war jetzt zum bereits fünften Mal auf dem Jakobsweg. Das über sich hinausgehen ist mir wichtig. Ich habe jetzt auch damit begonnen, mit Leuten am Weg zu arbeiten. Ich habe damit auch gute Erfolge erzielt. Denn eines ist ein Faktum: Die Leute, die den Jakobsweg gehen, kommen in Santiago an und fühlen sich verloren. Es entsteht ein Loch. Sie wissen, sie fliegen



Florian Heumayer, Lebens- und Sozialberater (in Ausbildung unter Supervision), arbeitet gerne in der Natur. Kleines Bild: Sein Logo. Foto: Fussi

jetzt nach Hause. Ich möchte mit diesen Leuten die Vor- und Nachbereitung machen. Die deutsche Bischofskonferenz hat das Problem erkannt und Pilgertreffen ins Leben gerufen - diese Nachbereitung ist mir ein besonderes Anliegen. Vor dem Weg ist es wichtig, praktische Dinge zu besprechen und Ängste vorwegnehmen, das minimiert den Stress.

Meine Erfahrung beim Jakobsweg verwende ich auch für meine Diplomarbeit für die Lebens- und Sozialberatung des Instituts „holistic healing“. Der Körper verbrennt viel, man verliert das emotionale Gepäck. Die Sorgen verschwinden auf dem Weg.

**Welche Schwerpunkte setzen Sie in ihrer Lebensberatung?**

Die Leute sollen sich selber wieder kennenlernen und spüren, um Körper, Geist und Seele in eine Einheit zu bringen. Die meisten Menschen sitzen vor dem Computer und kennen gar kein Grün in der Natur mehr. Ich versuche, ihnen das wieder zu vermitteln. Das heißt, indem

ich draußen mit ihnen arbeite. Denn die Ursache für viele Dinge im Leben sind psychische Probleme. Grün entspannt das Gehirn, das Rauschen des Flusses ist beruhigend und der Geruch in der Au von Blättern und Gras ist entspannend. Auch die Jahreszeiten haben unterschiedliche Auswirkungen. Die Gretchenfrage lautet immer: Wer bin ich, wo will ich sein, wohin will ich im Leben?

**Wann und in welcher Form kann man sich an Sie wenden?**

Einmal im Monat biete ich bei Internist Meznik Fitness- und Gesundheitsgespräche gratis an - diese Erstgespräche gehen oft bis ins Detail. Ich mache auch Lebens- und Sozialberatungsgespräche und arbeite mit Psychiatern zusammen beziehungsweise leite Klienten an sie weiter. Wenn meine Kompetenzen überschritten werden, besteht die Möglichkeit mich an meine zahlreichen Kontakte zu wenden, wie zum Beispiel Internist Doktor Meznik und weitere Fachärzte wie Psychologen, Psychiater und praktische Ärzte,

welche mit mir in Kontakt stehen. Zu mir kann jeder kommen, egal welcher Glaubensrichtung oder Behinderung. Mein Vorteil als mobiler Heimhelfer ist, dass ich mit jeder Altersgruppe arbeiten und umgehen kann.

**Gibt es eine bestimmte Technik, die Sie gerne anwenden?**

Eine Methode, die immer gut funktioniert, ist Nordic Walking. Mein Vorteil ist aber, dass ich auch energetisch arbeite. Das ist stark im Kommen. Eine Technik dabei ist die EFT - emotion freedom technic. Es gibt gewisse Blockaden im Kopf, die durch Klopfen am Körper gelöst werden. Es ist erstaunlich, welche gute Erfolge man damit hat. Es ist eine rasch wirksame Methode, die auch mental funktioniert. Sportler etwa können dadurch während des Trainings ihren Puls senken. Ich kann damit viele Blockaden lösen und den geistigen Stressfaktor senken. Die Heilungschancen bei Krankheiten sind größer, wenn man nicht mehr gestresst ist.

Ich arbeite auch mit einigen Leuten schamanisch, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Es ist eine sehr alte Technik und sehr emotional. Ich bin auch aktiver Künstler. Ich möchte die Leute anregen, sich künstlerisch auszudrücken. Zweimal im Jahr mache ich Ausstellungen. Gerade bin ich in Verhandlungen für eine Fotoausstellung im ersten Bezirk. Auch die Nestroispiele möchte ich nächstes Jahr wieder fotografieren.

## Zum Thema

Die nächsten Termine für Fitness und Gesundheitsberatung bei Doktor Meznik, Hauptplatz 18/11 in Schwechat (kostenlos): Mittwoch 19.12 (18-19 Uhr), Mittwoch 16.1. 2013 (17.30-18.30). Mehr Infos über Heumayers Praxis für Sport-Kunst-Spiritualität unter: [www.florian-heumayer.at](http://www.florian-heumayer.at)