



Verliebt ins Leben und in sich selbst: Das ist die beste Energiequelle, die es gibt. Sie hilft uns, bei Kräften zu bleiben

So schöpfen Sie KRAFT im Alltag

Text: Sabine Vincenz

Die gute Nachricht: Eigentlich sind wir alle wahre Energiebündel. Das gehört einfach zu unserer menschlichen Natur. Jede von uns kennt diese Power-Phasen, in denen wir vor Kraft nur so strotzen. Keine Müdigkeit oder gar Erschöpfung verspüren, nur wenige Stunden Schlaf brauchen und schon frühmorgens wieder voll da sind.

In jedem Menschen steckt diese vitale Antriebskraft, die wir Energie nennen. Das Wort stammt übrigens aus dem Griechischen – energia: „en“ heißt „in“ und „ergon“ bedeutet „Arbeit“. Dieses „in Arbeit sein“ ist nichts anderes als die uns zur Verfügung stehende Lebens-Kraft. Sie lässt unser Herz schlagen, unseren Körper sich bewegen; sie sorgt dafür, dass wir sprechen, denken und arbeiten können.

Bereits die alten Kulturen wussten um diese machtvolle Kraft in uns, die uns gesünder und leistungsfähiger macht, wenn sie denn frei fließen kann. Im alten Ägypten heißt sie „Ka“, in Indien „Prana“, in China „Chi“ und auf Hawaii „Mana“.

Und was haben wir nicht schon alles ausprobiert, um dieses geheimnisvolle „Ka-Prana-Chi-Mana“ zum Sprudeln zu bringen: Sport gegen den Blues, Meditation gegen Stress, Fasten für die inneren Kräfte, Genießen für die gute Laune und Familie und Freunde für ein starkes Herz. All die guten Ratschläge kennen wir, und ihre Aufzählung ließe sich munter fortsetzen. Wir können das alles gern tun – solange wir es aus Freude machen. Notwendig im Sinne von Pflicht ist es alles nicht. Um gesund, energievoll und zufrieden zu bleiben, ist im Grunde nur eines wichtig: eine gute Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu entwickeln.

Jeder von uns verfügt über vier Energiefelder, die ausbalanciert und „gemanagt“ werden wollen: die physische, die emotionale, die mentale und die spirituelle Energie. Jedes dieser Kraftfelder lässt sich aufladen und sogar vergrößern. Beim „Energie-Tanken“ hilft uns allerding die Frage, was gerade mal wieder zu viel ist, kaum weiter. Denn daran lässt sich erfahrungsgemäß nicht so schnell etwas ändern. Überlegen wir lieber, was uns gerade am dringendsten fehlt. Denn das lässt sich meistens beschaffen.

Um unsere innere Balance zu erlangen, gibt es eine einfache Methode: sich so oft wie möglich frisch zu verlieben. Und lassen Sie uns dabei jetzt bitte nicht sofort an einen Mann denken. Verlieben wir uns ins Leben und vor allem in uns selbst. So werden wir alle ganz entspannt zum Energiebündel. Begleiten Sie uns doch auf unserer Entdeckungsreise zu den „Tankstellen“ der Lebenskraft ...



tina woman sprach mit **Dr. Michael Bohne, Coach und Psychotherapeut**. Über die Stärke der guten Gefühle, warum wir uns manchmal selbst blockieren und wie wir wirkungsvoll unsere emotionalen Kräfte steigern können

Woran merken wir, dass unsere Energie versiegt?

Daran, dass wir keine Leidenschaft, Lust und Neugierde mehr spüren. Wenn sich alles nur noch angestrengt anfühlt, dann sind wir leer, ausgebrannt. Und bevor wir uns mithilfe von Tabletten, Essen, Alkohol oder anderen Substanzen stimulieren, um in eine bessere Stimmung zu kommen, sollten wir spätestens an diesem Punkt mit emotionalem Selbstmanagement beginnen.

Was ist das denn – emotionales Selbstmanagement?

Emotionales Selbstmanagement verbessert konsequent die Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Es fördert die Liebe und Akzeptanz uns selbst gegenüber. Und das ist ein ganz wesentlicher Faktor für unser psychisches Wohlbefinden und damit auch für eine sprudelnde Lebensenergie. Das hört sich zwar alles ganz einleuchtend an und ist in jeder therapeutischen Arbeit auch eine der zentralen Botschaften, dieses „Liebe und akzeptiere dich so, wie du bist“. Aber: Genau das fällt unendlich vielen Menschen sehr schwer: sich selbst in Liebe anzunehmen. Mit all unseren Facetten, Bedürfnissen, Neigungen und Besonderheiten. Ich rede bewusst nicht von Schwächen, denn dieser Begriff führt nur wieder dazu, dass man sich selbst ablehnt.

Warum haben Menschen diese Schwierigkeiten?

Es gibt fünf große Lösungs-Blockaden. Ich nenne sie die Big Five. Das sind: 1. Selbstvorwürfe. 2. Vorwürfe gegen andere – die Opferrolle. 3. Un erfüllte und enttäuschte Erwartungen.

4. Das innere Schrumpfen – viele von uns fühlen und machen sich kleiner, als sie sind. Und 5. Das System – wenn Loyalität unserer Familie oder anderen gegenüber die eigene Entwicklung oder Ablösung verhindert.

Und wie können wir diese Blockaden lösen?

Wir müssen unser limbisches System aktivieren. Das sitzt im Gehirn und ist dafür zuständig, Gefühle zu verarbeiten. Und Gefühle sind ja nichts anderes als Wahrnehmungen unseres Körpers. Durch Selbstakzeptanz-Übungen, wie etwa mit einer bestimmten Technik spezielle Körperstellen zu beklopfen, können wir negative Gefühle auflösen. Das Entscheidende an dieser Klopf-Technik: Wir gehen nicht rational an unsere Stimmungen heran, indem wir nachdenken, analysieren oder unsere Probleme mit anderen besprechen. Sondern wir behandeln uns aktiv selbst. Wir beklopfen mit unseren Fingern bestimmte Stellen des Körpers. Man muss sich das ähnlich wie bei einer Akupunktur vorstellen, bei der Nadeln gesetzt werden. Es ist verblüffend, wie wirkungsvoll regelmäßiges Klopfen unsere Emotionen und unser gesamtes Energiesystem positiv beeinflusst. Man sollte es einfach mal ausprobieren. Denn jeder kann es.

BUCH-TIPP

■ „Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf“ von Dr. Michael Bohne, Rowohlt Verlag, 9,95 €. Wirkungsvolle Methoden zur Selbstbehandlung von Blockaden