

„Energiekompetenz“ – Ein Kompass für unsere Kraftreserven

Veröffentlicht in ChrisCare 04/2011

Nahezu täglich hören wir nun auch aus der Welt der Prominenz vom Ausstieg weil Energiereserven aufgebraucht sind. Vom Seeleninfarkt einer ganzen Kultur ist die Rede. Den Starkoch Tim Mälzer hat es erwischt, vor wenigen Wochen war es ein Bundesligatrainer. Die Schattenseite einer immer komplexer werdenden Welt mit wachsenden Leistungsanforderungen sind Burnout, Sinnverlust und die unbeantwortete Frage nach dem ‚wozu‘?

Unsere Kraft- und Energiereserven sind begrenzt. Um mit diesen sorgsam umzugehen, brauchen wir ein Konzept das uns Orientierung bietet. Die sogenannten Archetypen, unser seelisches Arsenal von Bildern, von Gefühlskräften, bieten ein anschauliches Modell zur Orientierung. Der Tiefenpsychologe C.G. Jung hat sie beschrieben und populär gemacht.

Vier Energien, über die jeder Mensch verfügt, stehen sich, angeordnet in einem Achsenkreuz, jeweils zu zweit gegenüber. Entscheidend ist die Frage, inwieweit ich mit diesen Bildern bzw. Energien ‚in - Kontakt‘ bin und sie in Balance halte.

Bei der ersten Energie geht es um die Frage was mein inneres Zentrum bestimmt, was den Kern meiner Identität bildet. Habe ich Zugang zu diesem inneren Zentrum, von dem aus ich handle und entscheide? Ein Zentrum das mir sagt: „ich bin!“ ist die Voraussetzung für seelische Stabilität.

Wem gestatte ich letztgültige Aussagen über meine Identität?

Hinter diesen Fragen steht der Archetyp des Königs, bzw. der Königin in uns. Jeder trägt in sich den Auftrag und das Bedürfnis wie ein König einem ‚Reich‘ vorzustehen. Das kann ein Ort, eine Aufgabe, das können Menschen sein. Ein guter König versteht diese Aufgabe als einen Dienst und nicht als eine ‚Herrschaft‘. In helfenden Berufen droht eine Identifizierung mit der Tätigkeit an Identifikationsgehalt einzubüßen, weil durch Dokumentation und Effizienz die Arbeit am Menschen in den Hintergrund gerät.

Jedes Reich braucht eine Kraft, die es schützt und Grenzen wehrhaft behauptet. Assoziationen mit diesem Archetyp heißen: Focus, Disziplin und Leidenschaft. Bin ich in der Lage das ressourcenschonendste Wort („nein!“) auszusprechen? Wenn ich weiß, wofür ich ein ‚ja‘ habe d.h. meine Ziele kenne, gelingt es mir. Wofür bin ich bereit zu kämpfen? Wann sollte ich mit einem ‚nein‘ Bedürfnisse oder Erwartungen die von außen an mich herangetragen werden zurückweisen? Dieser zweite Archetyp ist der ‚Krieger‘ in uns.

In kultivierter Form wird diese Kraft sichtbar auf den Sportplätzen, im Straßenverkehr und im Alltag, wo unterschiedliche Interessen und Erwartungen aufeinander treffen.

Der Krieger ist leidenschaftlich, er hat Zugang zu seinen Aggressionen, um sich gegen ‚Feinde‘ zu wehren. Wer sich von seinen Aggressionen abschneidet läuft Gefahr auszubrennen. Wer seine Wut ständig unterdrückt, z.B. aus Sorge nicht zu gefallen, bremst eine wertvolle, gottgegebene Energie aus.

Wer aber sind meine Feinde? Tennisprofis wissen: das Match wird in entscheidender Weise nicht nur auf dem Platz ausgefochten, sondern vor allem vorher – in der Umkleidekabine. Der „Feind“ im eigenen Kopf ist mächtiger als der auf der anderen Seite des Netzes. „Was glaubst du eigentlich wer du bist? Du bist nicht gut genug. Das gelingt dir nie. Heute ist nicht mein Tag...“ oder andere Lügen die wir glauben: „ich muss besser sein als alle anderen; ich darf keine Fehler machen; ich habe immer Pech.“

An meine „Feinde“ komme ich, wenn ich meine Gedanken laut ausspreche. Meine Feinde überwinde ich, indem ich Gottes Gedanken dagegen halte. Er sagt u.a.: „Alles ist möglich dem der da glaubt!“

Dennoch sind Verletzungen und Krisen nicht zu vermeiden. Befinden wir uns in einer Krise heißt ein typischer Reflex in uns: „mehr desselben“! „Noch mehr anstrengen, ...mehr Energie einsetzen, schneller, besser sein“. Ein dritter Archetyp – der Weise – hält das für einen Trugschluss. Wenn wir immer alles so weiter machen wie bisher entwickeln wir uns nur begrenzt, irgendwann merken wir, dass unsere bisherigen Strategien nicht mehr aufgehen. Diese „Energie“ sieht Krisen als Herausforderung die eigenen Grenzen zu erweitern, um zu wachsen. Erlebe ich mich ruhelos? Spüre ich großen Widerstand zu tun, was ansteht? Bin ich gelangweilt und frage mich: „was ist der Sinn hier“? Dann mag das ein Hinweis sein, das ich einer Aufgabe, einer Tätigkeit oder einem Ort entwachsen bin.

In der Krise erkennt diese Seite in mir den Aufruf zu einem Neuanfang. Typisch für den „Weisen“ sind seine Fragen. Er hinterfragt die Motive meines Handelns: wozu verausgabe ich mich so, was erwarte ich von meinem Einsatz? Wieso wehre ich mich nicht? Lebe ich mein Leben oder das meines Nachbarn. Der kürzlich verstorbene ‚Apple‘

Chef Steve Jobs hat genau diese Fragen Studenten der Stanford University in Anbetracht des eigenen Krebsleidens gestellt: tue ich das was mir wirklich entspricht und mir Freude macht? Würde ich das was ich heute vorhabe tun, wenn ich wüsste es ist mein letzter Tag? Diese Fragen fordern mich heraus ehrlich zu sein. Ich brenne dann aus, wenn ich ständig wider meine DNA lebe und nicht entsprechend meiner tiefsten Überzeugungen und Wertvorstellungen lebe. Eine weitere Seite des „Weisen“ ist die Fähigkeit ganz im „Jetzt“ zu leben. Wir sind mit unseren Gedanken häufig mit Kränkungen von gestern beschäftigt und den Aufgaben von Morgen. Der Rat des Weisen könnte lauten: „Probiere etwas aus, was du noch nie gemacht hast“. Z.B. den Tag mit einer Meditation beginnen. Wir fragen selten nach den Gründen warum wir etwas so tun und nicht anders. Der Archetyp des Weisen holt uns raus aus dem bloßen funktionieren, und macht uns Wahlmöglichkeiten bewusst.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Kriegers befindet sich die vierte Energie, der Archetyp des „Liebhabers“. Diese Seite in uns möchte genießen, unbefangen leben, kreativ sein und lieben. Dieser Archetyp steht für einen Großteil der Emotionen. Wie sieht mein Emotionsspektrum aus? Habe ich Zugang zu meinen Gefühlen? Die Unterdrückung meiner Gefühle ist entscheidender Faktor bei der Entwicklung psychosomatischer Beschwerden. Kann z.B. jemand der gekränkt wird dieses Erlebnis nicht zurückweisen, eigene Verärgerung nicht ausdrücken oder angemessen bewerten kommt es zu einer Überaktivierung auf der physiologischen Ebene. Permanentes Stresserleben, Ängste und Verunsicherung bleiben im Organismus als „eingefrorene Energien“ gespeichert. Kann aufgrund fehlender Regulierungsangebote und -aktivitäten die Energie nicht abgearbeitet werden, kann es langfristig zu Muskelverhärtungen und emotionalen Abwehr- und Verweigerungshaltungen kommen.

Z.B. mindert jede unangenehme Auseinandersetzung im Büro Abwehrkräfte, die die Anzahl der Immunglobuline im Körper bis zu 6 Std. herabsetzt.

Der Liebhaber lebt am riskantesten. Wenn er echte Beziehungserfahrungen will, sich einfühlen möchte, dann muss er den ‚Abwehr-Panzer‘ ablegen, und läuft Gefahr sich verletzlich zu machen.

Jeder Archetyp hat seine dunkle Seite, seine Zerrform. Diese kann nur gebändigt und ausgeglichen werden durch die anderen Archetypen, besonders den gegenüberliegenden Typus. Blendet der König sein Gegenüber – den Weisen aus, wird er zum Despoten, zum Alleinherrscher, der die ihm Anvertrauten als (Human-) Ressourcen betrachtet. Ich brauche auch ein konkretes Gegenüber, das mich hinterfragt, coacht und spiegelt.

Die Zerrform des Weisen ist Diogenes, der die Bodenhaftung verloren hat. Er lebt in Fantasie und Traumwelt und hat die Verantwortung sein Leben in die Hand zu nehmen abgegeben. Er braucht die Energie des Königs, die rationelle, lebensnahe Entscheidungen ermöglicht.

Die unerlöste Form des Kriegers ist der von seiner Mission geblendete. Ihm ist jedes Mittel recht, um zu siegen. Nur durch den Kontakt zum Liebhaber, der sich in den vermeintlichen Gegner einfühlen kann, bleibt er in Balance.

Gefahr des Liebhabers ist die Abhängigkeit: das fünfte Glas Rotwein war unwiderstehlich gut, so dass es ein sechstes sein muss. Ohne die Berücksichtigung des Kriegers, der ohne Focus bzw. Ziele nicht leben kann, wird der Liebhaber in mir zum Süchtigen.

Alle vier Archetypen sind in meinem Unterbewusstsein vorhanden. Um meine Kraftfelder in Balance zu halten kann ich prüfen ob ich zu allen vier Archetypen gleichermaßen Zugang habe.

©Thomas Röthemeier