

PEERLE – Brief Nr. 2/2024 Energiehaushalt des Lebens

«Haben Sie genügend Energie und Kraft?» Das hat unsere letzte Klientinnen- und Klientenbefragung wissen wollen. Die befragten Personen finden das eine wichtige Frage. Und wünschen sich mehrheitlich mehr Energie für ihr Leben. Das können wir gut nachvollziehen und möchten das Thema daher aufgreifen, in der Hoffnung, dass wir drei PEERLEn euch inspirieren können, euch mit eurem Energielevel auseinanderzusetzen.

Der PEERLEn-Brief kommt dieses Mal in Form eines Interviews. Drei PEERLEn – drei Perspektiven.

Claudia, Marisa und Miranda

Was schenkt dir Lebensenergie?

Miranda: Neben einem guten Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung, einem stimmigen Verhältnis zwischen alltäglichen Verpflichtungen und Erholung (aktiv und passiv) tun mir Wechselduschen, Meditation, soziale Kontakte, kreative Tätigkeiten, Musik und viel Lachen gut. Wenn es mir weniger gut geht, können sich die Faktoren etwas verändern. Dann fehlt mir z.B. der Zugang zur Kreativität. Ich brauche mehr Zeit für mich. Alltägliche Pflichten und zu viele soziale Kontakte können schnell anstrengend werden. In solchen Zeiten hilft es mir oft, mir mehr Raum für Meditation zu schaffen. Außer wenn es mir psychisch sehr schlecht geht, dann ist es eine große Herausforderung, überhaupt in einen meditativen Zustand zu kommen.

Marisa: Lebensenergie gibt mir alles, bei dem ich mit dem Herzen dabei sein kann. Der wertschätzende Umgang mit anderen, das kreative Schaffen, genussvolle Momente, Zeit mit meiner Familie, meine Arbeit. Das klingt einfach, ist aber immer ein Balanceakt, denn zu viel Arbeit (auch an mir selbst), zu hohe Ansprüche, zu viel auf einmal wollen führt dazu, dass ich den Zugang zu meinem Herzen verliere und dann umso mehr Zeit und Energie brauche, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Claudia: Leider fällt es mir grundsätzlich leichter, meine Krafräuber zu benennen, als die Dinge, Sachen oder Aktivitäten, die mir helfen, meine Reserven wieder aufzufüllen und die mir mehr Lebensenergie geben. Das liegt wohl auch ein wenig in meiner Natur.

Vielleicht liegt darin der erste Schritt, mich aus dieser Falle zu befreien: Nämlich, den Fokus oder meine Perspektive zu wechseln und mich mehr auf die Dinge zu konzentrieren, die mir helfen, meine Energie im Lot zu halten. Auch in den Dingen, die ICH in meinem Leben selbst steuern kann. Ich fühle mich mit und in der Welt verbunden, kann auftanken. Gerade im Austausch mit Menschen, bei denen ich mich so zeigen kann und darf, wie ich mich gerade fühle, ohne Angst haben zu müssen, verurteilt zu werden. Auch wenn ich genug Schlaf bekomme oder wenn ich den Zugang zu den Ressourcen habe, um mich mit den Herausforderungen des Lebens gedanklich auseinanderzusetzen. Wenn ich mir Zeit für mich und meine Bedürfnisse nehmen kann. Wenn ich mich und den dazugehörigen Rucksack akzeptieren kann. Wenn ich dankbar bin für das, was ich im Leben (erreicht) habe und wenn ich es schaffe, mich um meine Gesundheit zu kümmern. Dann gibt es diese Tage, an denen ich vor Energie sprühe, zufrieden sein kann mit mir und meinem Leben, Leichtigkeit und Lebendigkeit spüre. Dieses Gefühl versuche ich auch bewusst abzuspeichern, meinen persönlichen Akku zu füllen, für nicht so gute Tage, die wir ja alle kennen.

Wie gelingt es dir, deine persönliche Lebensenergie bewusst zu erhalten?

Miranda: Ich glaube, dass ich zwar mein Energielevel selber mit Vielem positiv beeinflussen, ihn aber nicht komplett kontrollieren kann. Ist mein persönliches Level aufgrund verschiedener Faktoren eher tief, versuche ich zusätzliche Energiefresser soweit wie möglich zu reduzieren. Ich investiere dann mehr Zeit in die Dinge, die mir in diesem Moment guttun. Auch wenn die Motivation manchmal fehlt und ich mich dazu zwingen muss: Ich weiss, dass ich mich danach meist besser fühle – wobei zu viel des Guten aber auch kontraproduktiv wirken kann. Wichtig an dieser Stelle: Durch einige schwere depressive Episoden kenne ich das Gefühl sehr gut, in denen das «Zwingen» einfach nicht mehr geht und Hilfe von aussen unabdingbar ist.

Marisa: Ich versuche mir immer wieder bewusst zu machen, dass ICH verantwortlich bin, mir meine Bedürfnisse zu erfüllen. Beispielsweise das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Solange ich warte bis jemand einen Schritt auf mich zumacht, bleibe ich in einer passiven Haltung, erlebe möglicherweise eine Enttäuschung und das nagt dann wiederum an meinem Selbstwertgefühl. Es ist für mich hilfreich zu merken, dass es sich lohnt einen Schritt nach vorne zu wagen. Das bestärkt mich darin, weiterhin mutig für meine Bedürfnisse einzustehen. «Mutmuskeltraining», sozusagen.

Daneben gibt es viele Dinge, die mir einfach guttun, mir Freude bereiten oder Schweres leichter machen, wie z.B. Musik hören und mitsingen. Dabei kann ich Gefühle fühlen, diese annehmen und wieder loslassen. Ich singe gerne im Auto, unter der Dusche, beim Aufräumen und Putzen, in Momenten der Anspannung und der Angst. Mal laut, mal leise, mal konzentriert und bemüht, mal absichtlich schief, gerade so wie ich es brauche. Und das schenkt mir Energie, weil es als Ventil und gleichzeitig als Kraftspender für mich wirkt. Neu singe ich in einem Chor und bin ganz bewegt von dieser gemeinschaftlichen Kraft.

Claudia: Es hilft mir, immer wieder innezuhalten, das vielzitierte Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu überprüfen. Und vor allem mich mit meinen Antreibern auseinandersetzen, die manchmal sehr laut und präsent sein können und mich von der Befriedigung meiner Bedürfnisse abhalten wollen. Glaubenssätze wie «Nichtstun ist Zeitverschwendung» versuche ich abzulegen. Mir Pausen gönnen und einplanen - so wie ich sie brauche. Das Steuerrad übernehmen, bevor ich durch meinen Körper dazu gezwungen werde. So klappt es, meistens.

Wie gehst du mit "schwierigen" Phasen um? Wie hilfst du dir selbst?

Miranda: Neben den Dingen, die ich bereits erwähnt habe, hilft es mir bewusst zu machen, dass auch schwierige Tage wieder vorbei gehen. Akzeptanz ist ein weiterer wichtiger Faktor. Zu akzeptieren, dass ich unter anderem weniger Energie habe, schneller erschöpft bin und so mehr Zeit für mich und für meine Erholung brauche. Falls möglich versuche ich auch etwas «Gutes» im Ganzen zu sehen. Das können Kleinigkeiten sein wie: «Jetzt schaue ich mir endlich den Film XY an, was ich doch schon länger vorhatte.»

Marisa: Wenn ich merke, dass ich wenig Energie habe und meinen Ansprüchen nicht gerecht werden kann, macht mir das zu schaffen. Meistens mag ich mich in solchen Momenten nicht besonders. Aber gerade in diesen Momenten brauche ich besonders viel Mitgefühl für mich selbst, um gut für mich sorgen zu können.

Manchmal hilft mir der folgende Spruch: «Nur liebevoll zu dir zu sein, wenn du etwas erreicht hast, ist als würdest du deine Pflanzen erst giessen, wenn sie blühen.»



Foto:

Es ist Erntezeit in Claudias persönlichem Energiegarten

Claudia: Ich versuche dann, mich mit meinem persönlichen Akku von Tagen mit guten Gefühlen zu verbinden. Oder ich lasse es einfach geschehen, ziehe mich zurück, mache eine Pause von mir und dem Leben, versuche nett zu mir zu sein. Oft hilft es mir aber auch, meinen Blick auf Dinge im Leben zu lenken, auf die ich mich in naher Zukunft freuen kann, und sei es «nur» die Ernte meiner Paprikaschote (siehe Bild oben) oder der Gedanke an einen Wunsch oder Traum. Das regt sofort meine guten Gefühle an und gibt mir neue Energie.

[3]

Und wenn gar nichts mehr geht, versuche ich mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich darf atmen, ich darf gehen, ich bin. Ich kann mir auch Hilfe holen, mir erlauben, darüber zu sprechen.

Gibt es Lieder, Bilder, Sprüche oder Kraftorte, die dich inspirieren und leiten?

Miranda: «Maktub» hat mir in schwierigen Zeiten oft Kraft und Hoffnung gegeben. Es ist ein arabischer Ausdruck, den ich aus dem Buch «Der Alchimist» von Paulo Coelho kenne. «Maktub» hat verschiedene Bedeutungen oder Übersetzungen. Im Buch wird es verwendet, um auszudrücken: «Alles was passiert, hat einen Grund». Auch in schwierigen Zeiten, in denen ich auf den ersten Blick nichts Positives erkennen kann, kann am Ende etwas Gutes entstehen. Sie können mich zum Beispiel stärker und weiser machen oder mir helfen, wieder zu mir und meinem Weg zu finden. Manchmal muss ich vielleicht einen Umweg in Kauf nehmen, um an mein Ziel zu gelangen, aber ohne diesen Umweg würde ich wertvolle und bereichernde Erfahrungen verpassen.

Marisa: Weniger denken - mehr tun! Dieser Satz hilft mir in Momenten, in denen ich das Gefühl habe, dass mir alles über den Kopf wächst, dass ich nichts im Griff habe, wenn ich mich unsicher, klein und wertlos fühle, wenn ich mich nicht traue, wenn ich passiv werde, wenn ich nicht am Steuer meines Lebens sitze... Er erinnert mich daran, dass ich nur wachsen kann, wenn ich mich in Bewegung setze. Wenn ich bereit bin, etwas zu wagen. Wenn ich mich entscheide, Dinge mutig anzugehen, ohne zu wissen, wie sie ausgehen werden.

Claudia: Das Thema Lebensenergie und die damit verbundenen Möglichkeiten oder Stolpersteine sind wohl so vielschichtig wie wir alle. Deshalb ist mein Motto ganz einfach: «Du kannst. Ende der Geschichte!» Oder noch besser: «ICH kann, darf. Ende der Geschichte!» Deshalb möchte ich euch ermutigen, euch damit auseinander zu setzen. Ich merke selbst, wie mir allein durch das Schreiben vieles wieder bewusst wird und schon dadurch mehr Energie fließen kann.

Uns drei PEERLEn hat es gut getan, uns mit diesen Energiefragen auseinander zusetzen. Wir haben neue Erkenntnisse gewonnen und uns an unsere Strategien und Ressourcen erinnert. Es hat uns ermutigt, uns zu erlauben, diese Strategien und Ressourcen auch zu nutzen, um unser persönliches Energielevel möglichst hoch halten zu können.

Wie sehen wohl eure Antworten auf diese Fragen aus? Wir hoffen, dass wir euch mit diesem PEERLEn-Brief anregen konnten, euch ebenfalls mit eurer Lebensenergie auseinanderzusetzen. Gerne begleiten wir euch auf eurem Weg - auch zu mehr Selbstakzeptanz - mit einem Gespräch oder dem Seminarangebot «In Würde zu sich stehen».

Euer PEERLE-Team
Claudia, Marisa und Miranda



Das nächste Seminar «in Würde zu sich stehen» wird im März/April 2025 durchgeführt. Weiterführende Informationen sind unter folgendem [Link](#) abrufbar oder auf der Webseite von traversa ersichtlich. Anmeldungen sind noch bis zum 14. Februar 2025 möglich.

PEERLE-Infos	direkt ☎ : 041 319 95 03
E-Mail	peer@traversa.ch
Öffnungszeiten	Mittwochs 14.00 – 16.45